

N°7 - LUGLIO 2014 € 4,00

LA CUCINA ITALIANA

Dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

75

**RICETTE
PER UN
SAPORITO
BENESSERE**

Suntuoso!
Un magnifico
astice per
una cena speciale

AL MERCATO
CUCINA GOLOSA
CON FRUTTA
E VERDURE DELLE
BANCARELLE

IL TONNO
NUOVE IDEE
PER SCEGLIERLO
E GUSTARLO

I PIATTI *dell'*ESTATE

Crostacei, insalate e fresche preparazioni da realizzare anche senza fuoco



kr





carlo moretti

via della spiga 48 milano carlomoretti.com

* Fonte Euromonitor International Limited, volume di vendita al dettaglio in unità robot da cucina marchio KitchenAid per il 2012.



PIÙ LO USI, PIÙ DIVENTA BELLO.

Un design inconfondibile e prestazioni professionali per un robot da cucina amato ed apprezzato anche dai grandi chef. Grazie a 18 accessori opzionali, si rende indispensabile in cucina: mescola, impasta, trita, affetta, macina...

Ecco perché è il robot da cucina più venduto al mondo.*





FOR THE WAY IT'S MADE.

Built In, Integrato, Free Standing.

Vertigo è l'esclusivo sistema di frigoriferi e cantinette refrigeranti che garantisce eccellenti condizioni di conservazione e versatilità d'uso, con particolare attenzione al design e alle esigenze di installazione.

Per chi desidera vivere un'esperienza da vero chef nella propria cucina.

KitchenAid

www.kitchenaid.it



SOLO I MIGLIORI
FARANNO PARTE DEL NOSTRO VINO.



PRONTI PER VOI

1 Il direttore Ettore Mocchetti con i peperoni, gli ortaggi di stagione protagonisti del gazpacho (pag. 34).

2 Crema di verdure fredda con gnocchetti di pane (pag. 39).

3 Un vitaminico sorbetto alla ciliegia (pag. 48).



La tavola dell'estate reclama sapori freschi, sapidi, diretti. E poi consistenze strutturate ma leggere, cotture rapide e ad alta digeribilità. La prima risposta a tali "pretese" è il mare con le sue creature. L'astice, per esempio, il re dei crostacei. Piatto nobile ma ormai largamente accessibile, che chiede, nelle molte preparazioni a cui si presta, il rispetto assoluto del gusto e della densità particolarissima della polpa. Piatto ricercato e per palati fini: l'unico, sosteneva Lord Byron, "che si confa, sotto le vesti di insalata (catalana?), all'eleganza di una Lady". Altro prodotto del mare oggi di tendenza è il tonno: dopo averne illustrato le caratteristiche e gli impieghi salienti utili per un acquisto ponderato, lo proponiamo in veloci preparazioni sfiziose al gusto e alla vista, che ne esaltano le sfumature di sapore. Estate significa anche cucinare senza fuoco, ovvero ricette che si confezionano a crudo mettendo in armonia certi sapori dell'orto o del mare ma pure carni fredde, salumi, persino la frutta di stagione che, peraltro, in un servizio a sé, testiamo in versione "ghiacciata": irresistibile nelle giornate d'afa. Naturalmente si tratta di portate che pretendono alimenti di assoluta qualità e freschezza: in tal senso – e ciò, è ovvio, vale per molta parte del ricettario – una fonte di approvvigionamento insostituibile resta il mercato. Molto altro c'è in questo numero de *La Cucina Italiana*, ci sono i viaggi "gastroculturali" all'isola di Capri e a Santorini, si parla del caffè, di cuscus, di torte, di riso con le triglie in versione thai: 75, anzi 76 ricette, tutte, come da tradizione, eseguite e assaggiate nelle nostre cucine. Buon appetito.

Ettore Mocchetti



LA FILOSOFIA CHE CI GUIDA DAL 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Uno chef lo pensa e lo realizza, e un redattore segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo.

E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative!

Sommario **LUGLIO 2014**

■ IDEE



**ROBUSTI FUORI
TENERI DENTRO**
pag. 11

**LE AMICHE
DELLA SPESA**
pag. 18



**APERITIVO
ALL'APERTO**
pag. 24



**IL CAFFÈ
AL MASSIMO**
pag. 14

■ SUGGERZIONI



**CUCINARE
SENZA FUOCO**
pag. 38



**SANTORINI, L'ISOLA
BIANCA E BLU**
pag. 66



**BUONI PRODOTTI
IL TONNO**
pag. 60



**FRUTTA
GHIACCIATA**
pag. 56

■ RICETTE



**JOLLY
SPEZZAFAME**
pag. 110



**IL RICETTARIO
PRIMI**
pag. 82



**VOCAZIONE
GOURMET**
pag. 20



**LE RICETTE
DELLA DOMENICA**
pag. 104

LA CUCINA
ITALIANA

idee

- Di stagione**
10 Tre colori, tre virtù
11 Robusti fuori, teneri dentro
- In agenda**
12 Dove andare
- People**
14 Il caffè al Massimo
120 Non solo auto!
- Nel bicchiere**
16 Piaceri di cantina
- Shopping**
18 Le amiche della spesa
24 Aperitivo all'aperto
- Succede con noi**
116 Sfidanti ai fornelli

LA CUCINA
ITALIANA

suggerzioni

- Tutto crudo**
38 Cucinare senza fuoco
- Freschi di giornata**
42 Spesa al mercato
- In viaggio**
50 La sfinge di Anacapri
66 Santorini, l'isola bianca e blu
- Brividi dolci**
56 Frutta ghiacciata
- Buoni prodotti**
60 Il tonno

LA CUCINA
ITALIANA

ricette

- Vocazione gourmet**
20 Riso e triglie in stile thai
- Super pop**
28 Il melone secondo
Davide Oldani
- Tradizioni di famiglia**
32 Insalata da marinai
- Scuola di cucina**
34 4 variazioni sul gazpacho
- Le ricette
di tutti i giorni**
70 Rapidamente buoni
- Il ricettario**
76 Antipasti
82 Primi
86 Pesci

- 90 Verdure
96 Carni e uova
100 Dolci
- Le ricette della domenica**
104 Cuscus, solare piatto unico
106 Duetto di involtini
108 Torta lattementa e cioccolato
- In leggerezza**
110 Jolly spezzafame
- Esploratori del gusto**
112 Polpettine alle spezie

LA CUCINA
ITALIANA

guide

- 8 Menu di luglio
114 L'indice dello chef
118 Indirizzi
119 Prossimamente

UN MONDO DI CUCINA

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare **La Cucina Italiana** anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra più di 20.000 ricette! Su www.lacucinaitaliana.it

siamo
DIGITAL



SOCIAL NETWORK Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Pinterest, Tumblr, Instagram.

LA COPIA DIGITALE Se ti piace sfogliare la rivista su tablet, PC o Mac puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?



APP Per portarci sempre con te anche in mobilità sul tuo smartphone puoi scaricare le nostre APP per iPhone, Android, Windows Phone, BlackBerry 10.

e in più
**FACCIAMO
SCUOLA**



LA SCUOLA DI CUCINA Leggere ti piace ma il tuo sogno è mettere le mani in pasta? Non perderti i nostri corsi di cucina. Li puoi trovare nella sede storica di Milano ma anche a Genova e a Torino, o durante le vacanze con i nostri chef. www.scuolacucinaitaliana.it

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
Piazza Aspromonte 15, 20131 Milano

LA CUCINA ITALIANA

N. 7 - Luglio 2014 - Anno 85°

Direttore Responsabile
ETTORE MOCCHETTI

Direttore Esecutivo
ANNA PRANDONI

Progetto Grafico
GIUSEPPE PINI
Art Director
MARTINA UDERZO
Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
EMMA COSTA (caposervizio attualità)
MARIA VITTORIA DALLA CIA (caposervizio gastronomia)
LAURA FORTI
ANGELA Odone

Ufficio grafico
RITA ORLANDI (responsabile)
SARA DI MOLFETTA
Photo Editor
ELENA VILLA

Cucina sperimentale
JOELLE NEDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (ricettario e rubriche)

Segreteria di Redazione
CLAUDIA BERTOLOTTI

Chef
TOMMASO ARRIGONI, SERGIO BARZETTI, DAVIDE BROVELLI, EMANUELE FRIGERIO, DAVIDE NEGRI,
DAVIDE NOVATI, WALTER PEDRAZZI, ALESSANDRO PROCOPIO, EDOARDO RUGGIERO, FABIO ZAGO.

Consulenza Editoriale "Speciali de La Cucina Italiana"
PAOLA RICAS

Hanno collaborato
YOEL ABARBANEL, IRENE BARATTO, MICHELA BERNARDI, MARIA BROLETTI DAL LAGO, VITTORIO
CASTELLANI, CECILIA CARMANA, MARIAGRAZIA CECCONELLO, TATIANA CONTER, SILVIA DAL MOLIN,
GIORGIO DONEGANI, GINO FANTINI, DANIELA GUAITI, KARIN KELLNER/2DM, GIANLUCA LADU, DAVIDE OLDANI,
SIMONA PARINI, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIUSEPPE VACCARINI (ABBINAMENTI VINI/RICETTE),

Per le foto
123RF, ALAMY, ARCHIVIO LA CUCINA ITALIANA, BILDSTADT FOTOSTUDIO, CONTRASTO
MATTEO CARASSALE, HELGE CLASSEN, ALESSANDRO GUERANI, MATTEO IMBRIANI, ISTOCKPHOTO,
RICCARDO LETTIERI, ALAIN MACHELIDON, FEDERICO MILETTO, OLYCOM, PHOTO MDACOM, MAX PISATI,
BEATRICE PRADA, REALY EASY STAR, MICHAEL ROULIER, VITTORIO SCIOSIA, SHUTTERSTOCK, SIME,
SUPERSTOCK, LUIGI VOLPE, ARMIN ZOGBAUM

Editorial Director FRANCA SOZZANI

Vice President Special Interest Media PAOLA CASTELLI
Advertising Manager FEDERICA METTICA

Agenzie e Centri Media Roberto Pasini Direttore Off Line,
Francesca Guicciardi, Alessandra Manenti, Raffaella Spreafico, Marco Zerbini.
Digital Advertising Giovanni Scarduelli Direttore, Silvio Carta,
Alessandra Cellina, Letizia Morelli, Giorgio Rota, Jessica Zolla.

Uffici Pubblicità Italia Informazioni - Tel. 02 85612836 - Fax 02 85612698

Liguria, Lombardia, Piemonte, Valle D'Aosta
Alessandra Actis, Giselle Biasin, Daniela Dal Pozzo,
Angela D'Amore, Laura Milano, Silvia Montessori.
Tre Venezie, Emilia Sabrina Grimaldi Responsabile,
Rosa Lo Cascio, Riccardo Marcassa - Tel. 049 8455777 - Fax 049 8455700
Toscana, Umbria Giuliana Montagnoni Tel. 055 2638526 - Fax 055 2268654
Romagna e Marche Alessandra Rossi - Cell. 339 8698894
Lazio Silvia Boichicchio - Tel. 06 84046411 - Fax 06 8079249
Campania Michele D'Orso - Cell. 327 3574157
Abruzzo, Molise e Sud Francesco Semeraro - Cell. 348 3212118

Uffici Pubblicità Estero:
Parigi/Londra Angela Neumann, Adeline Encontre
Tel. 0033 1 44117885 - Fax 0033 1 45569213
New York Alessandro Cremona - Tel. 001 212 380 8236 - Fax 001 212 786 7572
Barcellona Silvia Faurò - Tel. 0034 93 2160161 - Fax 0034 93 3427041
Monaco di Baviera Filippo Lami - Tel. 0049 89 21578970 - Fax 0049 89 21578973

IN COPERTINA Astice al forno con burro e scalogno. (pag. 89)
Ricetta di Davide Novati - Food styling di Gino Fantini - Foto di Federico Miletto

I MENU *di* LUGLIO

Otto proposte scelte tra le nostre ricette

TAVOLA FREDDA

- 39. Mini canederli in crema aromatica
- 98. Roast-beef alla senape e salsa creola
- 48. Sorbetto alla ciliegia e Sangue di Giuda



MARINARO

- 85. Paccheri con vongole e seppie
- 62. Trancio di tonno scottato con prosciutto crudo
- 59. Granita di frutto della passione



FACILE

- 36. Gazpacho di zucchine
- 88. Pesce spada alla camomilla
- 102. Gelato al cocco e carpaccio di mango



TRADIZIONALE

- 54. Ravioli capresi
- 107. Involtini di melanzane e di carpaccio
- 57. Fragole al basilico



RUSTICO

- 92. Ratatouille con frutta secca
- 97. Galletto alla paprica affumicata
- 102. Cake di carote e albicocche



ALL'APERITIVO

- 69. Tomatokeftedes
- 81. Spiedini di pollo e salsa di arachidi
- 110. Tartara di cetrioli, menta e yogurt
- 41. Panino arabo con pesce spada e tonno



AROMATICO

- 77. Melone allo zenzero con frutti di mare
- 87. Dentice, ribes e salsa di cipolle
- 91. Rosette con pane alla menta e limone
- 101. Crostata meringata

CRIERI

—Vestiamo Diamanti—



I RITMI DELL'ORTO

Tre COLORI tre VIRTÙ

Un frutto arancione ricco di **beta carotene**, il pigmento che aiuta a proteggere la pelle dai raggi del sole. Un **bulbo rosso** dal sapore morbido. Un ortaggio verde, rinfrescante e con poche calorie: solo 13 all'etto

A CURA DI EMMA COSTA



Albicocca

Profumo, polpa soda ma non dura, buccia di colore intenso e uniforme sono le migliori garanzie di un frutto dolce e maturo. **LE VARIETÀ TIPICHE DELL'ENTROTERRA LIGURE E DELLA CAMPANIA**, di media pezzatura e picchiettate di rosso, sono particolarmente saporite.

È L'INGREDIENTE delle ricette alle pagine 58, 71, 102, 111.

1 SU 4
VENDUTA
COME DI
TROPEA IGP
NON LO È
(Coldiretti)



Cipolla
di Tropea

Si fregia dell'IGP, l'indicazione geografica protetta. **LA SUA DOLCEZZA**, dovuta all'alto contenuto di zuccheri, e la scarsa quantità di fibra, che la rende delicata e facilmente digeribile, hanno reso famosa Tropea, in Calabria, centro della sua coltivazione.

È L'INGREDIENTE della ricetta a pagina 95.



Zucchina tonda

In questo momento arrivano sul mercato **QUELLE SCURE** di Piacenza (nella foto) con buccia spessa e **QUELLE CHIARE** di Firenze e di Nizza, con buccia più sottile e polpa più dolce. La loro forma tonda è ideale da farcire e hanno pochissime **CALORIE**.

È L'INGREDIENTE della ricetta a pagina 95.

È il momento di

ANGURIA
FICHI
LAMPONI
MELONI
PESCHE BIANCHE

CAROTE
CETRIOLI
FIORI DI ZUCCA
MELANZANE
PEPERONI

Astice

Grande classico della cucina nordamericana (dove si chiama lobster, e l'aragosta spiny lobster, cioè astice spinoso), in questo periodo è relativamente abbondante nel Mediterraneo, in particolare nell'Adriatico.

MOLTO LO SCARTO, che raggiunge il 60% e richiede di calcolare un astice di circa 400 g a porzione. La polpa delle chele è un boccone pregiato; il contenuto della testa e il corallo alla base, tritati e conditi con olio, limone, sale e pepe, creano un'eccellente salsetta per l'astice o per una pasta di mare.

È L'INGREDIENTE della ricetta a pagina 59.



I RITMI DEL MARE

Robusti fuori TENERI DENTRO

Un **crostaceo** tutto da gustare; un pesce **leggendario e squisito**; un mollusco che racchiude il sapore del Mediterraneo.
E come riconoscere i falsi

A CURA DI EMMA COSTA



Pesce spada

Da giugno a settembre **NELLO STRETTO DI MESSINA**, tra Scilla e Palmi, c'è la passa dello spada, che lo attraversa nel periodo riproduttivo.

Pesce altamente carnivoro, usa come strumento di caccia la spada con cui tramortisce le prede. **LA POLPA, ROSEA E DELICATA**, prediletta da cuochi e buongustai, è venduta a tranci. La si distingue da quella di pesci meno pregiati per due **V SCURE** simmetriche sopra e sotto la colonna vertebrale. **È L'INGREDIENTE** della ricetta a pagina 55.

È il momento di

ORATA
PASSERA
RICCIOLA
SCAMPO
SOGLIOLA
SPIGOLA
SUGARELLO
TOTANO

Vongola

La **MEDITERRANEA O VERACE**, caratterizzata da due sifoni (in basso nella foto a destra), è quasi scomparsa dai nostri mari, sostituita dalla filippina, più grande e facile da allevare ma molto meno saporita e provvista di un unico sifone. **A GARANZIA DI FRESCHEZZA** al momento dell'acquisto le valve devono essere serrate. Per eliminare la sabbia all'interno si lasciano spurgare per un paio d'ore in acqua e sale, calcolandone 1 cucchiaino scarso per litro. **È L'INGREDIENTE** della ricetta a pagina 55.



IN ITALIA
SI ALLEVANO
20 MILA
TONNELLATE
DI VONGOLE
FILIPPINE
ALL'ANNO



OLEGGIO
CASTELLO (NO)
11 e 25
LUGLIO



BONTÀ DI ROSA

L'arte della cucina di Francesco Luoni, cuoco del Castello Dal Pozzo, e l'arte del profumo di Giovanni Castelli, ideatore del marchio Acqua di Stresa, si incontrano nel nome della **ROSA NOBILIS**. È un'essenza creata da Acqua di Stresa che lo chef in una serie di cene al ristorante Le Fief dell'hotel usa per trasformare i suoi menu in percorsi olfattivi oltre che gastronomici.

Info e prenotazioni: tel. 032253713
contact@castellodalpozzo.com

TUTTO PESCHE

19-20 LUGLIO
LICENZA DI PESCA
A ORTEZZANO (FERMO) CENA IN PIAZZA, DALL'ANTIPASTO AL DOLCE (E PERSINO PIZZA), A BASE DI PESCHE DELLA VALDASO QM (MARCHIO DI QUALITÀ GARANTITA MARCHE).
www.fabbricacultura.com

USSEGLIO (TO)

11-13
LUGLIO



Fine settimana a Usseglio, borgo montano delle valli di Lanzo (TO), **DEDICATO AI DUE PIÙ GUSTOSI PRODOTTI LOCALI**, la toma di Lanzo e il salame di turgia, di carni miste, bovine e suine.
www.sagradellatoma.it

SKY DINNER

Il 9 luglio a Ortisei (Val Gardena) dalle ore 19 su tavoli imbanditi nelle 25 cabine dell'ovovia Alpe di Siusi - Mont Sëuc viene servita una cena con menu degustazione di **5 TRA I MIGLIORI CUOCHI DELLA VALLE**.

Info e prenotazioni:
tel. 0471774444



Canederli
al burro fuso
ed erbe

DOVE ANDARE

A cenare appesi a un filo, ammirando le Dolomiti.
A imparare, in un weekend, a fare a meno della carne. **A scoprire prodotti locali** nel cuore delle Alpi Graie, fra le montagne del Piemonte

A CURA DI EMMA COSTA



GORIZIA
4-6
LUGLIO

TOMA E SALAME

FESTIVAL VEGETARIANO

L'Italia è il secondo paese europeo, dopo la Germania, per numero di vegetariani. **A GORIZIA** nell'area di Borgo Castello si svolge una manifestazione dedicata a loro.
www.festivalvegetariano.it

SWEETABLE



con te nei momenti speciali

Alzate e utensili per servire:
la nuova linea di accessori
per la decorazione della tavola
firmata



pavoni
ITALIA

PAVONI ITALIA S.P.A. • Via E. Fermi, 11 - Suisio, BG 23041 • T. +39 035 493411 • www.pavonitalia.com • info@pavonitalia.com • Design: Bettino Di Virgilio

SHOP ON-LINE AT
www.pavonitalia.com

IL CAFFÈ al MASSIMO

È quello che **UN GIOVANE APPASSIONATO PARMENSE**
va a scegliere nelle piantagioni del mondo.
E tosta di persona con una macchina d'altri tempi

TESTO SIMONA PARINI
FOTOGRAFIE MATTEO CARASSALE

IL MIGLIOR CAFFÈ.
secondo Massimo
Bonini, è di qualità
arabica lavato ad
acqua. Con Andrea
Antonelli, campione
italiano dei Baristi
Caffetteria, ha
fondato la Street
Coffee School,
per amatori
e professionisti.



Massimo Bonini ha quarant'anni e una passione per il caffè che lo accompagna da venti, quando ha iniziato a lavorare nella pasticceria di famiglia, e che è diventata professione e arte sei anni fa, quando ha trovato la macchina giusta per una tostatura ideale.

"Lei, la mitica Vittoria 1954, era abbandonata da anni nel garage di un ragazzo il cui nonno tostava caffè. È stato amore a prima vista e subito mi sono dato da fare per restaurarla e farla diventare protagonista della mia torrefazione: grazie a lei i chicchi vengono ancora tostati a torcia".

Con questo metodo la fiamma entra direttamente a contatto con i chicchi e il caffè riceve "il battesimo del fuoco". Oggi più modernamente si tosta con aria calda. *"Il metodo a torcia è veloce, non supera mai i centocinquanta gradi, il caffè non soffre e mantiene intatti i suoi aromi".*

Massimo Bonini ricerca le qualità più pregiate di caffè provandole e acquistandole direttamente dai coltivatori. Nella sua torrefazione Lady Cafè a San Secondo (una ventina di minuti da Parma) ogni tazzina è un viaggio in profumi nuovi.

TORREFAZIONE LADY CAFÈ

Via G. Verdi 31
San Secondo Parmense, Parma
Tel. 0521371091
www.torrefazione ladycafe.com



Fratelli di mare.

Due prodotti, la stessa passione.



Quest'estate San Cusumano e Auriga portano a tavola
il gusto del tonno lavorato in SICILIA secondo tradizione:
buono, nutriente, leggero!



*il Buono
dell'Estate*



PIACERI di CANTINA

Vini leggeri, profumati, **NON TROPPO ALCOLICI** per le giornate più lunghe e calde dell'estate. Da tenere nella glacette, da servire un po' sotto la temperatura consigliata, e da versare in piccola quantità nel bicchiere per evitare che si scaldino

PER LA TAVOLA QUOTIDIANA

Un bianco che sa di mare, un rosato per nobilitare la pizza, un rosso allegro e un Prosecco con un magnifico rapporto tra qualità e prezzo. Facili, amicali, non si offendono se nel bicchiere entra un cubetto di ghiaccio

A CURA DI YOEL ABBARBANEL



Piemonte

"LE ORME" 2012
BARBERA D'ASTI SUPERIORE
MICHELE CHIARLO

Per stare bene in compagnia il vino è importante. E deve essere buono e non troppo impegnativo per non diventare il centro dell'attenzione. La "minore" (ma pluripremiata) delle Barbera di Chiarlo è un'etichetta ideale per l'amicizia. Da un vitigno austero, si ammorbidisce in grandi botti fino a esprimere aromi seducenti di frutta rossa e di erbe. Grande con una teglia di agnello, patate e una grattata di tartufo estivo. Calamandrana (AT), tel. 0141769030, www.michelechiarlo.it 10 euro



Veneto

"SOTTORIVA" 2012
COLLI TREVIGIANI GLERA
MALIBRÀN

Quando un Prosecco esce dalle regole della Doc (denominazione di origine controllata), si accontenta del nome dell'uva: glera. Ma le bollicine di Maurizio Fravel sono comunque un'autentica espressione del territorio e della tradizione. Nella versione "col fondo" (i lieviti naturali depositati) è leggermente torbido, setoso, fresco con un finale amarognolo. Si serve tra 8 e 10 °C all'aperitivo, per poi continuare con fritti di pesce. Susegana (TV), tel. 0438781410, www.malibranvini.it 8 euro



Marche

"ROSA DI MONTACUTO" 2013
MARCHE ROSATO
MORODER

Spesso si sente parlare di "bei" vini. Ma un vino può essere bello? Sì, quando ha una sfumatura rosea, chiara, brillante e accesa. Penetranti anche i profumi di ciliegia e di spezie dolci. Dal primo sorso scorre liscio e caldo, e subito riesce a trasformare l'assaggiatore in un instancabile bevitore. Da sorvegliare con insalate di pasta oppure con verdure grigliate. Ottimo anche con la pizza. Va servito fresco, tra 12 e 14 °C. Ancona, tel. 071898232, www.moroder-vini.it 7 euro



Sicilia

"GRILLO PARLANTE" 2013
SICILIA BIANCO
FONDO ANTICO

Mai come in estate il vino si beve aspirandone il profumo: ben vengano allora gli aromi stimolanti del Sud. Che esplodono in mille note di frutta e di fiori di tiglio in questo Grillo 100% che nasce vicino alle saline, rinfrescato dalla brezza marina. Bianco freschissimo e suadente, colpisce per il gusto del mare. Eccellente a 8-10 °C con crostacei crudi, anche in salse esotiche, o con gazpacho ghiacciato. Trapani, tel. 0923864339, www.fondoantico.it 8,50 euro

ETICHETTE D'ECCEZIONE

Due modi diversi ed esemplari di interpretare le uve chardonnay per offrire la pienezza di un bianco alpino e la nobiltà di bollicine nostrane in stile francese

A CURA DI GIUSEPPE VACCARINI

"CUVÉE BOIS" 2012

VALLE D'AOSTA CHARDONNAY LES CRÊTES

Modello per la viticoltura nazionale, questa azienda valdostana, tra le prime a valorizzare i vitigni locali, produce anche uno Chardonnay fuori del comune: maturando in piccole botti di legni pregiati, acquista complessità e ricchezza aromatica e un notevole equilibrio. A 12-14 °C, con i tipici gnocchi, cotoletta valdostana e tome stagionate. Aymavilles (AO), tel. 0165902274, www.lescretes.it 35 euro

"RISERVA DEI CONSOLI" 2005

FRANCIACORTA BRUT VILLA CRESPIA

Per stupire gli ospiti, uno spumante d'annata, elaborato come uno Champagne in collaborazione con esperti enogastronomi (i "consoli"): spuma fine, fragranze di agrumi e delicate note minerali, sapore avvincente, molto morbido, e una gradevole freschezza. Eccellente come aperitivo, con piatti di pesce, formaggi freschi e semistagionati. Va servito tra 8 e 10 °C.

Adro (BS), tel. 0307451051, www.arcipelagomuratori.it 34 euro



DA NON PERDERE

Un ventaglio ragionato di produttori appassionati al recupero di antichi vitigni locali o alla sperimentazione di nuovi assicurando connubi eleganti con i sapori della tavola estiva

A CURA DI GIUSEPPE VACCARINI



"CAPITEL FOSCARINO" 2013

ANSELMINI

Roberto Anselmi è un produttore che non delude: competenza, costanza e intuito gli fanno creare vini che si ricordano anche senza la denominazione (quella del Soave, alla quale ha rinunciato). Il "Capitel Foscari" è un bianco secco dalla struttura superba, fresco e morbido e molto persistente, da servire a 12-14 °C con tartare di tonno o con il sushi, con paste di mare e pesci di acqua dolce.

Monteforte d'Alpone (VR), tel. 0457611488, www.anselmi.eu 13 euro



"MASSARO ROSA" 2013

SALENTO ROSATO L'ASTORE MASSERIA

Nel rispetto della tradizione e dell'ambiente, la famiglia Benegiamo ha recuperato antichi vitigni pugliesi che coltiva in modo biologico, fuori degli schemi locali. La vocazione "rosatista" del Salento si ritrova in questo versatile vino da uve negroamaro che profuma di frutta e fiori e che per la sua piacevole sapidità è indicato per carpacci di pesce, paste con mozzarella e pomodori, scaloppine con salse vivaci. Va servito tra 13 e 15 °C.

Cutrofiano (LE), tel. 0836542020, www.lastoremasseria.it 7,50 euro



"TENDONI DI TREBBIANO" 2012

TERRE SICILIANE CENTOPASSI

Spesso vitigni trapiantati in terre diverse da quelle di origine danno risultati sorprendenti: come in questo Trebbiano della cantina fondata da Libera con i beni confiscati alla mafia. Da uve biologiche, sprigiona sentori di rosmarino e di maggiorana e convince con un sapore avvolgente e fresco. Buono tra 12 e 14 °C con molluschi e crostacei, ma anche con i siciliani arancini di riso.

San Giuseppe Jato (PA), tel. 3290565531, www.centopassisicilia.it 19 euro



"HORUS" 2013

CARIGNANO DEL SULCIS ROSATO SARDUS PATER

Nell'isola di Sant'Antioco, nella Sardegna del Sudovest, scrive l'enologo Giacomo Tachis che "i viticoltori potano con religiosa sapienza le piante ... obbedienti ad un regime produttivo severo, ma rassicurante nella qualità straordinaria del vino che ne deriva". L'elegante rosato "Horus" è uno di questi, con pienezza e persistenza giuste per pasta al sugo e con pesce e pomodori ripieni. Si serve a 12-14 °C.

Sant'Antioco (CI), tel. 0781800274, www.cantinearsarduspater.it 6,50 euro

Le AMICHE della SPESA

In moderni materiali resistenti e indeformabili. Rallegrate da un colorato tocco di humour. O semplicemente fatte con bei tessuti.

LE SHOPPER ci accompagnano ogni giorno. Regalandoci persino una nota di stile

FOTOGRAFIA MATTEO IMBRIANI
STYLING IRENE BARATTO

TAPPO A LEVA
in ceramica
per la bottiglia
Swing. Di **Bormioli
Rocco**, 2,99 euro.
www.bormiolorocco.com

1 **Tasche** è di plastica, disegnata da Alessandro Mendini e Maria Christina Hamel. Di **Koziol**, distr. da Merito, 24,75 euro. www.merito.it

2 In poliestere **Carrybag**, con struttura di alluminio e gomma: il fondo è rigido. Di **Reisenthel**, distr. da Giftcompany Italy, 30,90 euro. Info tel. 051531893

3 **Sacco borsa Pink Fluo**, in fibra di cellulosa, allegramente grondante di vernice. Di **Essent'ial**, 42 euro. www.essent-ial.com

4 Gioca con le righe il sacchetto in cotone. Di **Artiga**, da laRinascnte, 27,80 euro. www.rinascnte.it





LISCIA, GASSATA O FERRARELLE.

NON BASTA ESSERE UN'ACQUA MINERALE PER AVERE
IL MIX DI SALI MINERALI DI CUI IL TUO CORPO HA BISOGNO.

Ogni giorno il tuo corpo ha bisogno della giusta dose di sali minerali. Come bicarbonato, calcio, silice, potassio, indispensabili per il benessere dell'organismo. Ferrarelle è un'acqua unica, che nasce già con un mix di sali minerali equilibrato e benefico, vero dono e opera di Madre Natura. È grazie al processo di filtraggio dell'acqua attraverso le rocce del vulcano di Roccamanina, che Ferrarelle diventa un'acqua purissima e acquista la sua effervescenza naturale. Imbottigliata come sgorga alla sorgente, è la fonte di sali minerali che rigenerano chi la beve. Elementi straordinari e preziosi, nascosti in una bottiglia di Ferrarelle.

Ferrarelle.



1

IL LETTORE IN REDAZIONE

PIERO SURIANO

Il nonno era un cuoco e Piero, fin da piccolo, partecipava a concorsi gastronomici. Poi la cucina è diventata per lui sia un hobby importante sia una parte del suo lavoro di organizzatore di eventi. Non soltanto per la preparazione del cibo, ma anche per l'arredo della tavola: e non resiste ad alcuna novità quanto a piatti e bicchieri!

UNA REVISIONE MARINARA

Questa ricetta è una rielaborazione che raccoglie spunti presi da varie preparazioni assaggiate da Piero: "Di solito utilizzo i gamberi di fiume, ma poiché amo molto le triglie, ho pensato a una versione marinara per La Cucina Italiana".

RISO e TRIGLIE *in stile thai*

Un po' dolce, un po' piccante, un po' salato: questo tortino con le triglie, **ESOTICO** e molto stuzzicante, è un piatto da servire come antipasto "rinforzato" in una cena d'estate. Magari accompagnato da un mojito

A CURA DI LAURA FORTI FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI STYLING BEATRICE PRADA



3

2

IL CONSIGLIO

Per ottenere un piatto equilibrato è importante bilanciare attentamente tutti i profumi che condiscono e completano il riso. "Bisogna assaggiare spesso", suggerisce Piero, che prova anche l'acqua del riso, per verificare se è giustamente salata. "Solo così si raggiunge l'armonia desiderata tra sapidità, componente aromatica e dolcezza".



5



4

LA RICETTA

Tortino di riso Venere e triglie croccanti

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora e 15'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g 6 triglie

150 g riso Venere

70 g mandorle a lamelle

1 mango - 1 uovo

limone - arancia - zenzero fresco

coriandolo (fresco e semi)

olio extravergine di oliva e di arachide

salsa di soia - sale - pepe

1 LESSATE il riso in acqua bollente salata per 18-20', scolatelo e lasciatelo raffreddare. Sbucciate il mango e tagliatelo a tocchetti; frullatene metà con un cucchiaino di olio extravergine, ottenendo una salsa.

2 CONDITE il riso con olio extravergine, salsa di soia, pepe, scorza grattugiata di limone e di arancia, una macinata di semi di coriandolo, un pezzetto di zenzero grattugiato; aggiungete il mango a dadini e mescolate bene.

3 DIVIDETE il riso in 4 stampi ad anello e formate i tortini. Lasciateli rassodare in frigorifero per 30'.

4-5 SFILETTATE le triglie e private i filetti delle spine; salateli e pepateli, passateli nell'uovo sbattuto e nelle mandorle a lamelle, più volte, e friggeteli nell'olio di arachide finché non saranno dorati. Sformate i tortini e serviteli con le triglie croccanti, completando con la salsa al mango, un ciuffetto di coriandolo e, a piacere, tocchetti di pomodoro.

➡ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **7 maggio**

LO STILE INTAVOLA

Padella Moneta, ciotole Bormioli Rocco.



IL PROFUMO DELLA VACANZA

Un luogo d'incanto, giornate intere
da dedicare a noi e la complicità di prodotti
che racchiudono la sensualità dell'estate

LA CAREZZA DEL SOLE SULLA PELLE

MAISON BIO Latte solare corpo - SPF 15

L'olio di elicriso bio protegge la pelle,
mentre gel di aloe vera, estratto
di tè verde e pantenolo la idratano,
per un'abbronzatura uniforme.

MAISON BIO Crema solare viso - SPF 30

I filtri solari fotostabili di ultima
generazione proteggono dai raggi UVA
e UVB, donando un'abbronzatura
luminosa e graduale. I principi attivi
idratanti, rigeneranti e antiossidanti
rendono radiosa la pelle.

MAISON BIO Gel di Aloe Vera

Gel doposole ad azione intensiva,
è realizzato con puro succo biologico
di aloe vera rafforzato da estratti
vegetali, alghe e acqua marina. Idrata
a fondo e calma la pelle irritata
e arrossata dal sole senza ungerla.





LA FRAGRANZA DEI TROPICI

ESCADA Born in Paradise

La nuova e seducente fragranza limited edition firmata ESCADA, è un cocktail inebriante di essenze esotiche, perfetto per le calde giornate estive e per serate da sogno. Note di testa di mela verde, anguria, guava, cuore di cocco e ananas, fondo di muschio, sandalo e cedro. Fragranze esuberanti, allegre e golose che ci accompagnano in un viaggio sensoriale che porta ad approdare sulle bianche spiagge della Polinesia Francese.

Gli ingredienti per un'estate da favola non sono solo sole e mare: un cocktail di freschezza e sensualità è la ricetta di una vacanza davvero indimenticabile. E in valigia non devono mancare gli accessori indispensabili per giornate di pura magia: i solari MAISON BIO SUN, crema viso SPF 30, latte corpo SPF 15, gel doposole di aloe vera, perché la carezza del sole sulla pelle sia un vero piacere; un profumo per lei, *Born in Paradise* di ESCADA, che sappia evocare la suggestione di paesi tropicali e colorare con il suo aroma esotico le serate più belle; e per lui il Cofanetto esclusivo *One Million* di PACO RABANNE, completo di fragranza e shower gel, per chiudere le giornate con una sferzata di fascino audace.

www.lagardenia.com - www.limoni.it

UN'ESTATE DA MILIONARIO

PACO RABANNE

Cofanetto esclusivo One Million

Il cofanetto contiene la fragranza 1 Million Eau de Toilette nel formato 100 ml, uno Shower Gel da 100 ml ed una minitaglia 1 Million da 5 ml. Stravagante e audace, amante delle sensazioni estreme, l'uomo 1 MILLION usa il suo fascino ammaliatore per affrontare ogni situazione con ironia, seguendo i suoi sogni.



APERITIVO *all'APERTO*

È il momento di invitare gli amici per passare
insieme la serata. Idee per accogliere e **DIVERTIRE**
i propri ospiti in relax

A CURA DI ANGELA ODONE FOTOGRAFIA RICCARDO LETTIERI
PREPARAZIONE JOELLE NÉDERLANTS

Cracker e salsa ai peperoni

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora

Vegetariana

INGREDIENTI PER 40 PEZZI CIRCA

- 150 g farina integrale più un po'
- 150 g farina di grano kamut®
- 60 g cetriolo pulito
- 20 g grana grattugiato
- 4 g lievito in polvere per torte salate
- 2 pomodori ramati
- 2 piccoli cipollotti
- mezzo peperone rosso

**LO STILE
IN TAVOLA**
Bicchieri Bormioli
Ricco, ciatolina
Richard Ginori 1735.

Preparati direttamente nel bicchiere o miscelati nello shaker, agitati con la paletta o filtrati con il passino, con ghiaccio tritato o in cubetti, con o senza decorazioni, ciliegie, scorze di agrumi, olive, foglie di menta... Ogni cocktail racchiude in sé e racconta una storia fatta di proporzioni matematiche mescolate con un pizzico di estro. Al distillato di base si aggiungono gli ingredienti che avvicinino più o meno il sapore all'amaro, al dolce oppure all'aspro. Ecco sei grandi classici, tutti da servire pre-dinner.



NEGRONI

Vermut rosso, Bitter Campari, gin, arancia in fetta e scorza di limone.



DRY MARTINI

Gin, vermut dry, olive verdi, scorza di limone.



WHISKEY SOUR

Succo di limone, bourbon whisky, una goccia di albume, zucchero, una ciliegia.



AMERICANO

Vermut rosso, Bitter Campari, soda, scorza di limone o di arancia.



MANHATTAN

Vermut rosso, whisky americano o bourbon, angostura, ciliegie.



OLD FASHIONED

Whisky americano, soda, angostura, zucchero in zollette, fetta di arancia, scorza di limone, ciliegie.

mezzo peperone giallo
trito aromatico (timo, maggiorana,
rosmarino) – peperoncino fresco
limone – semi di girasole – semi di zucca
sesamo nero – zucchero – olio
extravergine di oliva – sale fino e fior di sale

DIVIDETE in spicchi i pomodori e privateli dei semi; mondate i peperoni e tagliateli in falde; pulite i cipollotti e affettateli. Accomodate tutto su una placca foderata di carta da forno, spolverizzate di sale, ungete di olio e infornate a 200 °C per 20'. Sfornate

e frullate con 30 g di olio, il cetriolo a tocchi, la punta di un peperoncino fresco, qualche goccia di succo di limone e un pizzico di sale.

IMPASTATE le farine con 200 g di acqua, un cucchiaino di olio, il grana, mezzo cucchiaino di sale e uno di zucchero e 4 g di lievito fino a ottenere una pasta morbida.

STENDETE un tocco di pasta da 60 g in uno strato sottile sul piano infarinato e ricopritelo con un misto di semi vari, stendete con il matterello in modo che si fissino bene nella pasta, spolverizzate con fior di sale, tagliate in strisce e infornate su una placca foderata

di carta da forno a 200 °C per 8-10'.

PRENDETE un altro tocco di pasta da 60 g e stendetelo sul piano infarinato, poi spolveriztatelo con il trito aromatico, stendete ancora con il matterello, spolverizzate generosamente con fior di sale e infornate su una placca foderata di carta da forno a 200 °C per 8-10'.

PROSEGUITE con il resto della pasta fino a esaurirla alternando a piacere i semi o il trito aromatico.

SERVITE i cracker con la salsa rossa in ciotoline a parte.

PRONTI PER LA SERATA?

GLI STRUMENTI

Per dissetare, decorare, rinfrescare, stuzzicare e infine riposare



Brindisi brillante

È elegantemente dissetante la limonata artigianale con pagliuzze di oro 24 carati. 75 cl a € 11,90 www.elixia.fr



Cubetti arcobaleno

Realizzati con coloranti alimentari che non modificano né il sapore, né il colore della bevanda. € 1,40/kg www.ice-cube.it



Profumi e colori nei calici

Per sbizzarrirsi nel preparare deliziosi cocktail: Pink Berry, Fragole di Bosco e Holler Sambo. Da € 12,60 www.roner.com



Design anni '50

Il frullatore, disponibile in 5 colori, fa parte di una linea completa di piccoli elettrodomestici. € 199 www.smeg.it



Segna bicchieri

Sono 12, in silicone colorato, pensati per essere agganciati allo stelo del calice. € 9,90 www.tescomaonline.com



tessuto
rimovibile

Sdraiati su un mare di sardine

In resistente cotone canvas. Il modo giusto per godersi un drink! £ 135 www.thornbackandpeel.co.uk



Sfere giganti di ghiaccio

Mantengono le bibite fredde più a lungo perché si sciolgono meno rapidamente dei normali cubetti. € 12,50 www.suck.uk.com



Salati o dolci?

Reversibile, per fare i croissant, da un lato 6 e dall'altro 8: si tagliano, si arrotolano e si cuociono. € 34,50 www.tupperware.it



Senza elettricità

Il vino alla temperatura ideale con etichetta in vista. Funziona con accumulatori di freddo. € 332 www.easy-cooler.com



In tanti formati diversi

Ampolla e Flacon Sfera per servire anche il gazpacho. In plastica con tappo a vite. 12 pezzi a partire da € 6,31 www.chsonline.it



Quattro muri e due case

È questo il nome del vassoio di bambù disegnato da Michele De Lucchi. € 75 www.alesi.it

Total. Lo yogurt a regola d'arte.

REPORTAGE



È l'autentico yogurt greco, naturale al 100%. Preparato alla perfezione da FAGE secondo la ricetta classica: solo buon latte di mucca e fermenti lattici vivi, niente zuccheri aggiunti* o addensanti. E sempre **4 litri di latte per ogni chilo di Total**, più un particolare processo di colatura che elimina il siero acquoso. Il risultato è uno yogurt denso e cremoso, ricco di proteine naturali e persino senza grassi (Total 0%). Un capolavoro di purezza, dal gusto intenso e vellutato. Godetevelo!

*Contiene solo gli zuccheri naturali del latte.



LA CUCINA DI OLDANI

MELONE

simbolo
d'ESTATE

Prosciutto e melone: il **CONTRASTO DOLCE-SALATO** più facile e famoso della stagione diventa una ricetta di gran figura. Che si può semplificare saltando i primi due passaggi senza perdere in sapore

TESTO E RICETTA DAVIDE OLDANI

A CURA DI LAURA FORTI

PREPARAZIONE DAVIDE NOVATI

RITRATTO MAX PISATI

FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA





CROCCANTE
Il prosciutto essiccato
crea un contrasto
con la morbidezza
della "spugna" di melone.

DECORATIVE
Le "perle" si preparano
con il melone arancione, per
una nota di colore in più.

VELLUTATA
Il melone bianco
si presta per preparare
una base quasi neutra.

Se penso al melone, vedo solo quello a polpa arancione: non c'è niente da fare, la vista ha un ruolo importante. Ho bisogno di *vedere una bella polpa colorata per pregustarne la dolcezza*. Anche a livello di sapore lo preferisco; è più profumato dei suoi "cugini" a polpa bianca. Il più particolare l'ho assaggiato in Giappone, quindici anni fa. Lì selezionano le varietà in base al reticolo della buccia: più è regolare, più il melone è buono e costoso... Quello che ho provato costava ben ottantamila lire! In ogni caso, arancione o bianco, è un frutto difficile: è legato all'estate e si può usare per pochi giorni

all'anno e poi, soprattutto, non offre molte possibilità di trasformazione in cucina e in pasticceria. Essendo molto acquoso, non si può disidratare, né rendere croccante in alcun modo. Bisogna quindi limitarsi a sfruttare le sue più evidenti qualità: la succosità e il profumo. Perciò lo utilizzo per zuppe e vellutate oppure crudo, abbinandolo sempre con elementi salati, che ne esaltino la dolcezza. Il classico prosciutto e melone, se il primo è un buon Parma e il secondo è maturo al punto giusto (se lo è troppo diventa invadente), è un piatto che apprezzo. Anche se preferisco servire il melone semplicemente con due scaglie di sale. Anche il sorbetto lo preparo frullandone la polpa, senza aggiunta di zucchero, e lo accompagno con una mousse di caffè e una foglia di bietola.



1



2



3



4

Il melone da gustare in **TRE CONSISTENZE** diverse

LO CHEF

DAVIDE OLDANI

Ideatore della Cucina POP
Ristorante D'O, San Pietro all'Olmo
di Cornaredo (MI).

Spugna di melone e polvere di prosciutto

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g melone bianco
120 g centrifugato di melone arancione
120 g albume - 55 g farina 00
50 g tuorlo - 35 g olio di arachide

prosciutto crudo - zucchero
mezzo melone arancione
amido di mais
lievito in polvere per torte salate
lime - limone - sale

1 PREPARATE le spugne: versate in una casseruola il centrifugato di melone e cuocetelo finché non ne rimarranno 60 g. Montate parzialmente l'albume con 35 g di zucchero: smettete di montare quando è bianco e appena solido. Montate il tuorlo a bagnomaria con 15 g di zucchero, 1 g di sale

e il centrifugato ridotto, fino a 40 °C, poi toglietelo dal fuoco e montatelo finché non sarà sodo. Incorporatevi l'albume e quindi, un po' alla volta, la farina, 7 g di amido di mais e 3 g di lievito setacciati insieme; infine unite l'olio a filo, mescolando.

2 DISTRIBUITE il composto in 4 stampini usa e getta e infornate a 160 °C per 10'. Quindi sfornatele, sformatele e lasciatele raffreddare.

3 CENTRIFUGATE il melone bianco; portatelo a bollore con il succo di mezzo limone, aggiustate di sale e zucchero, legate con 8 g di amido di mais, mescolate e spegnete (vellutata).

4 INTAGLIATE nel mezzo melone perline di polpa con uno scavino (ø 4 mm). Pressate 4 fette di prosciutto tra 2 tegliette, con carta da forno sotto e sopra e infornatele a 160 °C. Sfornatele dopo 10-12', posatele su carta da cucina per assorbire l'unto in eccesso, poi tritatele finemente ottenendo una polvere. Disponete le spugne sulla vellutata, copritele in superficie con la polvere di prosciutto croccante e completate con perle di melone e scorza di lime grattugiata.



“SENZA LATTOSIO:

**...quando il gusto
incontra la digeribilità ”**

Uno **YOGURT** e un **MASCARPONE**
altamente digeribili ma con tutto
il gusto del latte di montagna.

NOVITÀ



INSALATA *da* MARINAI

Le verdure delle fasce a picco sul mare, l'olio, il basilico e **LE OLIVE DI TAGGIA**: uniti nel semplice, saporitissimo condiglione, in dialetto ligure *condijun*, uno dei piatti da sempre prediletti dai pescatori che costeggiano la Riviera

A CURA DI LAURA FORTI PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA



Condijun

IMPEGNO Facile

TEMPO 20 minuti più 15' di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 350 g 4 pomodori
- 200 g cetriolo
- 150 g peperone giallo
- 150 g peperone rosso
- 100 g insalata verde mista
- 2 gallette liguri

aglio - basilico - olive taggiasche - aceto
bottarga (oppure tonno o alici)
olio extravergine di oliva ligure - sale

1 SFREGATE leggermente le gallette con uno spicchio di aglio, immergetele in una soluzione di acqua e aceto in pari quantità, poi tamponatele con carta da cucina per assorbire il liquido in eccesso.

2 PELATE il cetriolo e tagliatelo a fettine sottili; pulite i pomodori e tagliateli a mezze fette o a tocchetti; mondate insalata e peperoni e tagliateli a striscioline. Tenete le verdure separate.

3 PROFUMATE tutte le verdure con foglie di basilico spezzettate.

4-5 PREPARATE un condimento con olio, fettine di aglio, sale e poco aceto; versatelo sulle verdure e mescolatele, ancora separatamente.

6 SPEZZATE in quattro le gallette, collocatele sul fondo di una ciotola e componete l'insalata sistemando le verdure a strati e completando ogni strato con olive snocciolate e fettine di bottarga. Lasciatela riposare brevemente, in modo che si insaporisca bene e servite.

LA SIGNORA OLGA dice che molti prevedono anche l'aggiunta della cipolla; alcuni preparano questa insalata senza le gallette del marinaio, altri senza pesce, altri ancora la arricchiscono con tonno fresco o in scatola, oppure con acciughe o altro pesce; esistono anche versioni con uova sode, gamberi, patate... Le variazioni sono davvero infinite, da Levante a Ponente, fino a passare il confine, strizzando l'occhio alla "cugina" francese, l'insalata nizzarda.

❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **15 aprile**

LO STILE IN TAVOLA

Insalatiera Ceramiche Nicola Fasano, fondo Marino Paint & Wallpapers.



LIGURIA

UNA GALLETTA... FATICOSA!

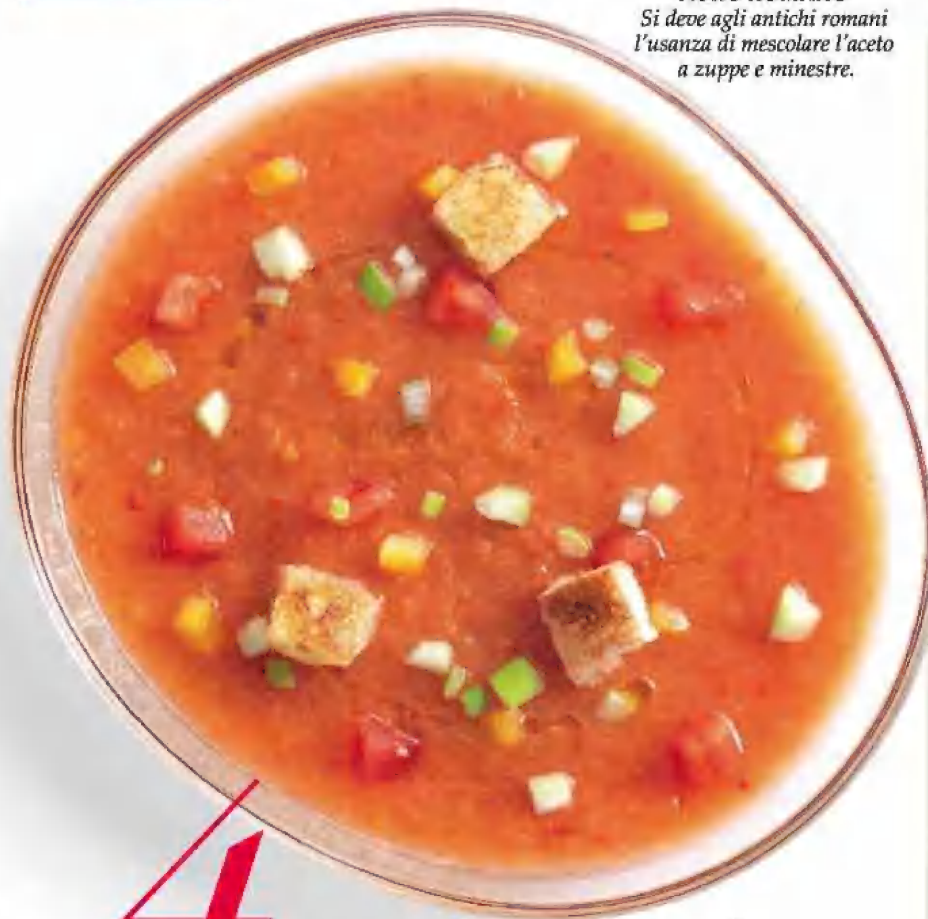
Martina, pensionata milanese, ma ligure di adozione, ci ha raccontato come ha imparato a preparare questa ricetta...

"Mio marito e io abbiamo una casetta a Camogli, dove andiamo appena possiamo. Un giorno, arrivati a destinazione, ci accorgemmo di avere dimenticato le chiavi, così bussammo alla porta della signora Lina, che ne teneva una copia, per chiederle aiuto. Era l'ora di pranzo e lei, sulla sua tavola, aveva un'invitante, coloratissima ciotola di insalata. 'Che bellezza, che cos'è?', le chiesi. 'Il condijun!', mi rispose un po' incredula come se fosse ovvio anche a un cieco. 'Come si prepara? Stasera la facciamo anche noi!'. 'Pane e aceto, con sopra

pomodori e verdure, basilico, olio e aglio', rispose un po' frettolosamente. Non approfondii oltre e, nel pomeriggio, andammo a comprare gli ingredienti. Il mattino dopo incontrai Lina sulle scale: 'Allora, com'era il condijun?'. 'Mah, buono... non fosse per la poltiglia sul fondo...'. 'Poltiglia? Ma che cosa ci hai messo?'. 'Pancarré!'. 'Ahhh, nooo! Ci vuole la galletta del marinaio! Vai su a San Rocco, al panificio prima della chiesa, lì la fanno buona'. Così, il giorno dopo, salii con mio marito gli infiniti scalini che portano a San Rocco, fino al negozio, dove arrivammo distrutti dalla salita. La sera riprovai la ricetta: e certo, con la galletta giusta e... la fatica per procurarla, risultò ottima! Da allora, è il nostro piatto delle vacanze'.

AGRO ROMANO

Si deve agli antichi romani l'usanza di mescolare l'aceto a zuppe e minestre.



4 variazioni sul GAZPACHO

Peperone, aglio e aceto definiscono il suo carattere popolare. Ma la zuppa più famosa della **CUCINA ANDALUSA** sa accogliere note orientali, light e perfino presentarsi "alla griglia". Senza perdere vivacità

A CURA DI MARIA VITTORIA DALLA CIA PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI STYLING BEATRICE PRADA FOTO RICETTE ARCHIVIO LCI

Ricetta classica

IMPEGNO Facile

TEMPO 25 minuti più 2 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 g pomodori – 250 g peperone

70 g cipollotto o cipolla

1 cetriolo

aceto bianco

pane – aglio

olio extravergine di oliva – sale

PREPARATE il gazpacho seguendo i passaggi qui accanto; alla fine insaporite a piacere unendo nel frullatore 1-2 spicchi di aglio pelati e schiacciati. Versate il frullato in una ciotola e correggete la densità con acqua ghiacciata. Condite con 50 g di olio, sale e mettete in frigo per 2 ore.

GUARNITE a piacere con cubetti di pane tostato e dadini di verdure miste.

❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **23 aprile**

PASSO PASSO

1 Pelate il cetriolo, tagliatelo a metà ed eliminate i semi. Per togliere l'amarognolo, potete salarlo e lasciarlo spurgare per 30'.



2 Tagliate 40 g di pane casareccio in 2-3 fette, eliminate la crosta, raccoglietelo in una ciotola e inzuppate con l'aceto.



3 Mondate il cipollotto e riducetelo a rondelle. Mondate e tagliate a tocchetti i peperoni (ottimi anche quelli verdi).



4 Incidete a croce i pomodori, sbollentateli per 90 secondi, scolateli, pelateli, tagliateli in spicchi ed eliminate i semi.



5 Raccogliete le verdure nel frullatore, unite il pane, strizzato, salate e frullate per 2' ottenendo un composto liscio.



Acqua o brodo
vegetale freddo
per diluire
il gazpacho fino
alla consistenza
desiderata

IN VERSIONE ORIENTALE

Gazpacho con riso Basmati al salto

IMPEGNO Facile

TEMPO 30 minuti

Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

470 g pomodori

200 g riso Basmati

150 g cetriolo

100 g peperone rosso

90 g cipollotto

pane - aceto - sale - pepe

olio extravergine di oliva

RACCOGLIETE in una casseruola il riso con 400 g di acqua salata. Cuocetelo per 3' dal levarsi del bollore, quindi spegnete il fuoco, copritelo e lasciatelo riposare per 15' circa.

SCOTTATE i pomodori in acqua bollente per pochi secondi, scolateli, pelateli e tagliateli a tocchetti.

MONDATE il cetriolo, il peperone e il cipollotto e tagliateli a tocchetti.

AMMOLLATE nell'aceto una fettina di pane.

RACCOGLIETE le verdure e il pane ammolato nel bicchiere del frullatore, condite con sale, pepe, un cucchiaino di olio e frullate ottenendo il gazpacho.

VERSATELO in una ciotola e stemperatelo con 150 g circa di acqua per renderlo più fluido.

SALTATE il riso in padella in un velo di olio molto caldo e servitelo con il gazpacho.

1

IN VERSIONE VERDE

Gazpacho di zucchine

IMPEGNO Facile**TEMPO** 45 minuti**Vegetariana****INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

600 g 4 zucchine

50 g pancarré senza crosta

40 g peperone verde

30 g cipolla

4 uova sode
pomodorini ciliegia
aceto - basilico
olio extravergine di oliva - sale

SPUNTATE le zucchine, tagliatele a metà per il lungo, eliminate i semi e riducetele a mezzette rondelle. Salatele e lasciatele spurgare in uno scolapasta per 30'.

AMMOLLATE il pancarré nell'aceto.

STRIZZATE le zucchine e frullatele con un ciuffo di basilico, 150 g di acqua,

il peperone verde a tocchetti, la cipolla affettata, 40 g di olio e il pane strizzato. Mentre frullate, unite ancora 100 g di acqua per ottenere una consistenza fluida. Infine correggete di sale.

SGUSCIATE le uova sode e passatele al setaccio.

DISTRIBUITE il gazpacho in 4 ciotole e completatelo con le uova setacciate e con pomodorini a rondelle.

2

L'uovo sodo sminuzzato è una delle guarnizioni tradizionali del gazpacho spagnolo



3

Aggiungendo il finocchio agli ingredienti di base il sapore si fa più rotondo

IN VERSIONE LIGHT

Gazpacho all'italiana

IMPEGNO Facile

TEMPO 45 minuti

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,2 litri brodo vegetale

200 g pomodoro pelato e senza semi

200 g peperone rosso pulito

160 g cetriolo pelato

120 g finocchio pulito

120 g cipollotti puliti

olio extravergine di oliva - sale

AFFETTATE le verdure, eccetto i cipollotti, e tenetene da parte 40 g per tipo.

ROSOLATE le verdure affettate in casseruola con 1-2 cucchiaini di olio. Unite quindi il brodo e cuocetele per 15' circa dal levarsi del bollore.

FRULLATE infine tutto e lasciate intiepidire.

TAGLIATE a metà per il lungo i cipollotti e arrostiteli in una padella antiaderente arroventata senza grassi; alla fine salateli leggermente.

SERVITE la crema a temperatura ambiente completando con i cipollotti e le verdure tenute da parte, tagliate a dadini.



4

Con le verdure arrostate, più asciutte, la zuppa risulta corposa anche senza il pane

IN VERSIONE RUSTICA

Gazpacho "alla griglia"

IMPEGNO Facile

TEMPO 50 minuti

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

800 g peperoni rossi e gialli

400 g pomodori

200 g cetrioli - 200 g zucchine

150 g cipolle bianche

basilico - brodo vegetale

olio extravergine - sale - pepe

TAGLIATE a metà i pomodori, eliminate i semi, salateli e lasciateli spurgare capovolti.

SPUNTATE le zucchine, tagliatele a metà per il lungo, eliminate i semi, conditele con olio e sale e cuocetele sulla griglia ben calda.

UNGETE e cuocete alla griglia anche i peperoni, le cipolle, tagliate a metà, e i mezzi pomodori.

PELATE i peperoni, mondateli e frullateli con le altre verdure grigliate, i cetrioli pelati, un mestolo di brodo freddo, 5 foglie di basilico, un pizzico di sale.

TENETE il gazpacho in frigorifero fino al momento di servirlo: a quel punto allungatelo, se serve, con un po' di brodo freddo, e conditelo con un filo di olio e pepe.



GIOIE DI LUGLIO CUCINARE SENZA FUOCO

Liberi! Di godere il caldo dell'estate senza quello di forni e fornelli. Con un **MONDO DI VANTAGGI**, spiegati dal nutrizionista, e di sapori, da sperimentare con le nostre ricette

RICETTE WALTER PEDRAZZI TESTO GIORGIO DONEGANI TESTI RICETTE LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI STYLING BEATRICE PRADA

Non c'è dubbio che evitare di cuocere i cibi dia loro una marcia in più rispetto a una serie di caratteristiche nutrizionali e sensoriali. La verdura, prima regina del crudo, mantiene inalterato il suo contenuto di acqua e di minerali: due aspetti di particolare importanza quando si suda molto e il corpo fatica a mantenere il *giusto equilibrio idrico e salino*. E conserva bene anche il suo patrimonio vitaminico e antiossidante, in particolare **la vitamina C, molto sensibile al calore, utilissima specialmente in estate** per proteggere l'organismo dalle infezioni e la pelle dalle aggressioni dei raggi solari.

Anche carne e pesce possono risultare più gradevoli crudi che cotti: entrambi si mantengono più umidi, offrendo una sensazione di maggiore freschezza. Sul piano nutritivo, il crudo lascia inalterato il valore degli alimenti e *allontana il rischio di assumere le sostanze nocive che possono formarsi proprio con le cotture più tipiche dell'estate*: la griglia e la frittura. Carne e pesce, infatti, cuocendo al calore diretto liberano entrambi particolari sostanze chiamate "ammine eterocicliche", che si sono dimostrate tossiche per l'uomo. La frittura, oltre che alla formazione delle

amine, porta anche alla degradazione del grasso con produzione di altre sostanze potenzialmente nocive (prima tra tutte l'acroleina).

Crudo quindi, ma tenendo conto anche del rovescio della medaglia: *evitando la cottura si perde l'azione sanificante del calore* e questo impone particolare attenzione agli aspetti igienici, soprattutto con il caldo che aumenta la velocità con cui i germi si moltiplicano.

Qual è dunque il segreto per godere del piacere di cucinare a fuoco spento senza rinunciare alla sicurezza igienica? È semplice e si riassume in tre regole fondamentali: **scegliere ingredienti freschissimi e in perfette condizioni, lavorarli prima possibile e soprattutto consumarli entro breve tempo**, avendo cura di non tenerli a temperatura ambiente in attesa di gustarli. Con i piatti a base di alimenti cotti come pane o cuscus, insaporiti con ingredienti crudi per realizzare freschi piatti unici, si ha spesso la tentazione di eccedere con le quantità, pensando di preparare scorte subito pronte per i giorni successivi. È un errore: mediamente un buon piatto cucinato a fuoco spento dovrebbe essere *consumato in giornata, al massimo entro il giorno successivo*, purché lo si tenga coperto e in frigorifero.





Mini canederli in crema aromatica

IMPEGNO Facile

TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

300 g pane da tramezzino senza crosta
200 g peperone giallo pulito
120 g zuccina più un po'
100 g lattughino
60 g cetriolo – 40 g salame
40 g Speck Alto Adige Igp
25 g cipollotto pulito – 25 g pinoli
prezzemolo – basilico – aglio
pomodori – finocchio – mandorle
limo – aceto – vino bianco secco
olio extravergine di oliva – sale – pepe

PELATE il cetriolo, privatelo dei semi, tagliatelo a dadini piccoli, salatelo e lasciatelo spurgare per circa 30'.

FRULLATE intanto il peperone con un cucchiaino di basilico e prezzemolo tritati, il cipollotto, il lattughino, i pinoli e 3 cucchiaini di olio; continuando a frullare unite anche la parte verde della zuccina, altri 3 cucchiaini di olio, 120 g di acqua, il succo di un lime, sale e pepe e frullate a lungo fino a ottenere una crema molto liscia.

PREPARATE gli ortaggi per guarnire: un pomodoro a dadini, un po' di zuccina e di finocchio a fettine e mandorle tagliate a metà.

METTETE il pane nel robot da cucina e frullatelo, poi aggiungete 3 cucchiaini

di olio, sale, pepe, prezzemolo e basilico tritati e amalgamate riavvolando il robot.

MESCOLATE in una ciotolina 20 g di vino e 20 g di aceto; unite uno spicchio di aglio spremuto con lo spremiaglio e lasciate insaporire per 5'. Filtrate il liquido e incorporatelo al pane. Aggiungete anche lo speck e il salame tritati, un piccolo pomodoro privato dei semi e tagliato a dadini piccolissimi e il cetriolo strizzato. Amalgamate bene tutti gli ingredienti.

FORMATE i mini canederli modellando circa 30 palline grandi come olive ascolane.

SERVITE i mini canederli con la crema e guarnite con gli ortaggi e, a piacere, con foglioline di menta.

Tortino di cuscus verde con alici

IMPEGNO Medio

TEMPO 30 minuti più 8 ore di riposo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

450 g 3 pomodori

250 g alici freschissime

180 g finocchio pulito

180 g cuscus precotto

125 g zuccina - 40 g lattuga

prezzemolo - limone - pepe

olio extravergine di oliva - sale

PULITE le alici: apritele a libro, privatele di testa, lisca e interiora; conditele con sale e succo di limone e mettetele a marinare in frigorifero per 8 ore.

GRATTUGIATE la zuccina con una grattugia a fori grossi; raccogliete la polpa in una ciotola, salatela e lasciatela spurgare per circa 30', poi strizzatela.

SPREMETE un limone, aggiungete al succo ottenuto tanta acqua quanta ne serve per arrivare a 180 g. Frullate questa soluzione con la lattuga e le zucchine strizzate. Versate il cuscus in una ciotola, conditelo con 30 g di olio e sale, unite il frullato e lasciatelo riposare per 45'.

PELATE i pomodori, eliminate i semi e tagliateli a dadini molto piccoli; tagliate allo stesso modo anche il finocchio.

SCOLATE le alici dalla marinata, tagliatele a striscioline e conditele con olio, pepe e un ciuffo di prezzemolo tritato.

PRESSATE il cuscus in stampi ad anello (ø 8 cm) creando dei tortini. Fate poi uno strato con i pomodori e i finocchi. Completate con le alici e barbine di finocchio.

CRUDISMO

È una corrente di pensiero nata all'inizio del Novecento dalle idee di Maximilian Bircher-Benner, medico svizzero e pioniere della ricerca nutrizionale.

LA TEORIA Lo scienziato pensava che mangiare frutta e verdura crude permettesse di assumere l'energia che le cellule vegetali assorbono dal sole.

CONVIENE? Per quanto suggestiva, questa teoria non è mai stata dimostrata. La scienza ufficiale riconosce che molti cibi crudi sono più nutrienti, mentre altri sono però più digeribili e sani dopo la cottura (si pensi ai legumi). L'imperativo è sempre la varietà.



Panino arabo con pesce spada e tonno

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g 4 pomodori
400 g carpaccio di pesce spada
200 g ventresca di tonno sott'olio
50 g lattuga
4 panini arabi
pasta di olive nere – prezzemolo
olio extravergine di oliva – sale – pepe

TAGLIATE a metà i panini arabi.

Spalmate entrambi i lati interni con la pasta di olive, poi sistemate sulle 4 basi qualche foglia di lattuga.

CONTINUATE a farcire i panini facendo uno strato con fettine di pomodoro tagliate sottili e uno strato di carpaccio di spada. Condite con sale, pepe e olio. Proseguite con altre foglie di lattuga, poi con la ventresca sgocciolata e altre fettine di pomodoro.

CHIUDETE i panini pressandoli un po'. Fermateli con 4 stecchini, quindi tagliateli in quattro spicchi ciascuno.

GUARNITE ogni spicchio con un triangolo di pomodoro e fettine di spada e completate con un filo di olio e prezzemolo tritato.



Carpaccio e salsa piccante di pesca

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 g carpaccio di manzo
150 g insalata mista
2 pesche gialle
zenzero fresco
limone – Tabasco
erbe aromatiche (menta, aneto, erba cipollina, basilico, finocchietto)
cipollotto fresco – pepe
olio extravergine di oliva – sale

TAGLIATE le pesche a dadini, anche senza sbucciarle, conditele con un cucchiaino di olio, un cucchiaino di zenzero grattugiato, un cucchiaino di succo di limone, qualche goccia di Tabasco e lasciatele macerare per 10'. Frullatene metà con 50 g di acqua, 3 cucchiaini di olio e sale ottenendo una salsa piccante.

DISPONETE il carpaccio nei piatti; **METTETE** al centro l'insalata e le erbe aromatiche spezzettate.

CONDITE con la salsa piccante di pesca, aggiungete i dadini di pesca rimasti, completate con un filo di olio e una macinata di pepe e guarnite con anelli di cipollotto fresco.

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **20 maggio**

LO STILE IN TAVOLA

Piatti ASA Selection, mattonella fondo Tagina Ceramiche d'Arte.

Spesa al mercato

Si tocca, si annusa, si guarda, si assaggia. È il momento che ha sempre il sapore di una **PICCOLA VACANZA** in un trionfo di **FRUTTA E ORTAGGI**. E dopo averli scelti con cura, cucinateli in queste cinque appetitose ricette

RICETTE SERGIO BARZETTI
TESTI ANGELA ODOE
FOTOGRAFIE ALESSANDRO GUERANI
E RICCARDO LETTIERI
STYLING CECILIA CARMANA



REGIONALE? SÌ, GRAZIE

*Abbiamo iniziato
a riscoprire
i mercati locali.
I prodotti sono
di stagione, la spesa
è contenuta e la scelta
è vasta, come
la possibilità di
confrontare qualità
e prezzi.*



**PEPERONE DOLCE**

Originario dell'America tropicale, è stato introdotto in Europa all'inizio del '500. La bacca, quando è fresca, deve essere lucida, turgida e carnosa.

Di sapore
DECISO
ma armonico,
si serve anche
a temperatura
ambiente

1 Crema di peperone rosso e mozzarelle farcite

IMPEGNO Per esperti

TEMPO 1 ora e 20'

Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,2 kg peperoni rossi
400 g mozzarella fiordilatte
150 g melanzana
50 g carota tritata
50 g sedano tritato
50 g porro tritato
basilico
olio extravergine di oliva - sale

MONDATE i peperoni e divideteli in tocchi.
FATE appassire, in un'ampia casseruola,

la carota, il sedano e il porro con 3 cucchiaini di olio per 2-3', poi unite i peperoni, 600 g di acqua, qualche foglia di basilico e un pizzico di sale; coprite e lasciate cuocere dolcemente per 30-35'. Frullate in crema, filtrate e tenete in caldo.

PELATE parzialmente la melanzana usando il pelapatate, poi riducetela a dadini di medie dimensioni, spolverizzateli di sale e lasciateli spurgare per 10'. Asciugate i dadini con la carta da cucina e fateli dorare in padella in un velo di olio ben caldo.

TAGLIATE la mozzarella in fettine spesse poco meno di 1 cm.

SCALDATE una casseruola di acqua fino alla temperatura di 80-85 °C, immergetevi le fette di mozzarella a iniziare a sfilacciarle e impastarle di nuovo così da ottenere un composto malleabile. Dividetelo in 8 dischi di circa 7 cm di diametro e lasciateli immersi

nell'acqua. Il calore li manterrà malleabili. Scolateli uno alla volta e all'interno mettete 3 dadini di melanzana frita e una fogliolina di basilico. Richiudete la mozzarella intorno ai dadini di melanzana a mo' di fagottino arrotolando i lembi fino a ottenere un picciolo. Sigillate bene ed eliminate il picciolo: avrete ottenuto delle piccole mozzarelle farcite. Immergetele in acqua fredda per qualche minuto, poi scolatele su carta da cucina.

FRULLATE finemente 30 g di foglie di basilico con 60 g di olio e 2 cubetti di ghiaccio ottenendo una salsa.

DISTRIBUITE la crema di peperone nei piatti, completate con le mozzarelle farcite divise a metà, i dadini di melanzana frita rimasti e qualche goccia di salsa al basilico. Servite subito.

2

Per piacevoli
guizzi di
SAPIDITÀ,
spolverizzate
con fiocchi
di sale



BORRAGINE

È una pianta erbacea che si usa come le bietole o gli spinaci in zuppe e ripieni. È ricoperta da una fitta peluria e per questo va sempre cotta prima di gustarla.

2 Frittelle verdi di borragine

IMPEGNO Medio

TEMPO 50 minuti

Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

250 g foglie di borragine

250 g patate lessate

250 g fagiolini lessati

50 g cicorino da taglio

2 uova

grana grattugiato

alloro

farina

burro noce moscata

limone

olio di arachide

olio extravergine di oliva - sale - pepe



LA CUCINA ITALIANA

RIVISTA PER LE FAMIGLIE - FONDATA NEL 1929
Giugno 1956 - Anno V° - Spediz. abb. post. - Gr. III - L. 200



COME ERAVAMO La copertina del numero di giugno 1956.

LAVATE le foglie di borragine e lessatele in acqua e alloro per 5'; scolatele, strizzatele, tagliuzzatele e saltatele in padella con una noce di burro, una grattugiata di noce moscata e un pizzico di sale per 1-2'.

MESCOLATE le foglie di borragine con le patate a tocchetti, 35 g di grana, le uova e poco sale. Formate delle piccole palline irregolari, passatele nella farina e friggetele in abbondante olio di arachide bollente (a 160-180 °C) fino a completa doratura; scolatele su carta da cucina.

LAVATE, mondate e affettate molto sottilmente il cicorino da taglio.

PREPARATE un condimento emulsionando 50 g di olio extravergine di oliva con il succo di un limone, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

CONDITE il cicorino e i fagiolini con l'emulsione e servite con le frittelle.

**CONSERVARE FRUTTA E VERDURA**

IN FRIGORIFERO Prima di riporla, lavatela e asciugatela bene, poi raccoglietela in sacchetti o pellicole traspiranti. La cosa più importante è evitare le ammaccature che potrebbero facilitare il deperimento.

LA GIUSTA TEMPERATURA Va dai 5 °C ai 10 °C, cioè quelli che si registrano nei cassetti posti sotto il ripiano più basso del frigo, dove è meno freddo.

C'è "gattò" e "gattò": a Napoli è una torta salata di patate con tocchetti di salame, provola e mozzarella, in Sardegna un croccante di mandorle e nell'Aretino un salame dolce con crema, confettura e cioccolato.

3 “Gattò” di patate, rucola e peperoni verdi con pomodori

IMPEGNO Medio

TEMPO 2 ore

Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1,3 kg patate

500 g peperoni verdi tipo friggitelli

200 g provolone dolce

130 g rucola

100 g mollica a tocchi

3 pomodori tipo San Marzano

2 tuorli – grana grattugiato – santoreggia

alloro – burro – pangrattato

olio extravergine di oliva – sale

LESSATE le patate con la buccia in acqua e alloro per 40' circa. Poi scolatele, pelatele e passatele con lo schiacciapatate.

TRITATE grossolanamente la rucola e unitela alle patate con 25 g di grana, i tuorli, un pizzico di sale e mescolate ottenendo un composto omogeneo.

MONDATE i peperoni, affettateli grossolanamente e saltateli in padella con 3 cucchiaini di olio sulla fiamma vivace per 3-4'; salateli, spegnete, coprite e lasciate riposare per un paio di minuti. Infine unite il provolone grattugiato grossolanamente.

IMBURRATE e cospargete di pangrattato uno stampo a cerniera (ø 18 cm, h 8 cm) e distribuite uno strato di composto di patate, poi i peperoni con il provolone, quindi coprite con il resto delle patate.

DIVIDETE i pomodori in rondelle spesse almeno 3 cm, svuotatele dei semi (teneteli da parte) e accomodatele su una placca o su un vassoio.

FRULLATE i semi dei pomodori con la mollica, 30 g di grana e una decina di foglie di santoreggia. Farcite le rondelle di pomodoro con questo composto.

ACCOMODATE le rondelle di pomodoro sopra il “gattò” trasferendole con una spatolina; spolverizzate tutto con poco pangrattato e grana e infornate a 160 °C per 40' circa.

SFORNATE il “gattò”, lasciatelo intiepidire, sformatelo e servitelo tagliato a fette.

È buono anche a temperatura ambiente.

La
SANTOREGGIA
ha un aroma
delicato, a metà
tra la menta
e il timo

3

PEPERONI FRIGGITELLI

Di forma allungata a sezione quadrata, sono caratterizzati da una polpa sottile. Si consumano fritti, rosolati in padella oppure conservati in vasetto: in salamoia, sott'olio o sott'aceto.

➡ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **3 aprile 2014**

LO STILE IN TAVOLA

Ciotoline dei mirtili e della macedonia e piatto del "gattò" ASA Selection, ciotolina dei lamponi Unomi Laboratorio di Ceramica, ciotola della crema di peperone Virginia Casa, fondo piastrella marrone Tagina Ceramiche d'Arte.

NOTE AGRUMATE
Le potete ottenere anche sostituendo la cedrina alla melissa



4

DURONI

Ce ne sono molte varietà e si raccolgono fino a luglio. Di colore rosso scuro, croccanti e dolci, sono adatti anche per sciroppi e conserve sotto spirito.

4 Sorbetto alla ciliegia e Sangue di Giuda

IMPEGNO Facile

TEMPO 20' più 1 ora per la preparazione del sorbetto

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

550 g ciliegie tipo duroni

400 g vino rosso Sangue di Giuda

150 g zucchero

melissa

RACCOGLIETE il vino con lo zucchero e 3-4 foglie di melissa in una casseruola. Portate sul fuoco al minimo e lasciate ridurre fino a ottenere 300 g di sciroppo. Filtrate e lasciate intiepidire.

SNOCCIOLATE 500 g di duroni, frullateli con 4/5 dello sciroppo, versate il composto nella gelatiera e avviate l'apparecchio.

SERVITE il sorbetto decorando a piacere con foglioline di melissa e con i duroni rimasti.

IL BIANCO ALBEDO

Si chiama così la parte interna e leggermente spugnosa della scorza degli agrumi. Ricchissima di preziosi principi nutritivi e antiossidanti, andrebbe sempre consumata insieme con la polpa.

5



BONBON CASALINGO
Scorza di cedro
zuccherata
e congelata, da
servire a fine
pasto

5 Macedonia di frutta mista e pomodori

IMPEGNO Facile

TEMPO 40 minuti più 3 ore di raffreddamento
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g polpa di melone
320 g polpa di papaia
100 g mirtilli
100 g lamponi

1 piccolo pomodoro verde
1 cedro di grosse dimensioni
limone - zucchero - timo limone

PORTATE sul fuoco una casseruola con 300 g di zucchero, 300 g di acqua, il succo del cedro e metà della sua scorza senza la parte bianca (albedo), che terrete da parte. Cuocete sul fuoco medio per 15' così da ottenere uno sciroppo. Spegnete, unite 5 rametti di timo limone, lasciate in infusione per 5-6', poi filtrate.
RIDUCETE in tocchetti la parte bianca del

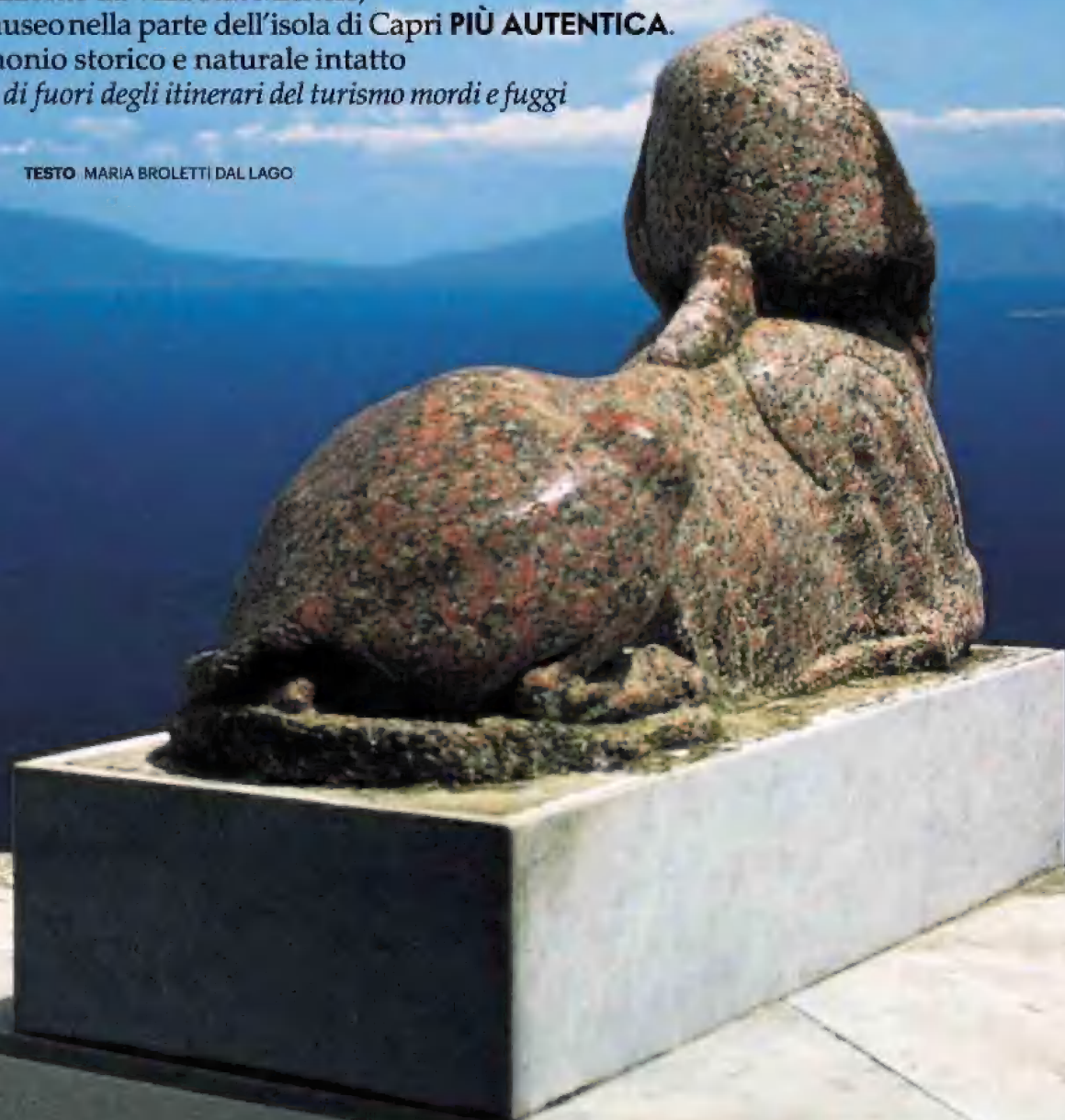
cedro tenuta da parte; raccoglieteli in una ciotola, bagnateli con qualche goccia di succo di cedro o di limone e spolverizzateli di zucchero. Allargateli su una placca foderata di carta da forno e metteteli in freezer per 3 ore.
DIVIDETE la polpa di melone e di papaia in tocchetti e il pomodoro in fettine sottili.
RACCOGLIETE in una ciotola i tocchetti di melone e di papaia con le fettine di pomodoro, i mirtilli divisi a metà, i lamponi e tocchetti di albedo congelati. Condate con lo sciroppo e completate con qualche fogliolina di timo limone.

Suggerimenti

La SFINGE *di* ANACAPRI

Scruta l'orizzonte da Villa San Michele,
casa museo nella parte dell'isola di Capri **PIÙ AUTENTICA**.
Con un patrimonio storico e naturale intatto
che resta al di fuori degli itinerari del turismo mordi e fuggi

TESTO MARIA BROLETTI DAL LAGO



LA PIAZZETTA, nome confidenziale della piazza Umberto I, e, sotto, via Camerelle: sono i luoghi canonici di appuntamento e shopping di Capri. Si può però facilmente fuggire verso la più tranquilla Anacapri, secondo comune dell'isola, percorrendo i 4 chilometri in una decina di minuti in taxi o con i piccoli bus di linea che partono vicino alla piazzetta ogni quarto d'ora. A sinistra, la sfinge di Villa San Michele. Ad Anacapri si chiama San Michele anche una chiesa barocca con uno stupendo pavimento di mattonelle di maiolica.



L'

ISOLA HA DUE VOLTI: *uno mondano tutto piazzetta e shopping griffato e uno più riservato e più vero, quello di Anacapri. Con passeggiate nel silenzio fra profumi di mirti e ginestre, panorami mozzafiato e ristorantini dove gustare una cucina verace.* Un tempo considerata "ciammurra" cioè cafona, è diventata il rifugio di intellettuali, imprenditori e di chi vuole godersi l'isola in tutta tranquillità. Da Capri ci si può arrivare anche salendo la Scala Fenicia, 921 scalini di pietra che però regalano scorci indimenticabili. Poco distante da **piazza Vittoria**, cuore del borgo, c'è la stazione della seggiovia che, tra macchia mediterranea e pini, porta alle terrazze panoramiche del **Monte Solaro**. Poi si prosegue a piedi fino all'Eremo di Cetrella costruito dai Certosini nel XIV secolo e affacciato a strapiombo sulla spiaggia di **Marina Piccola**. Più dolce il paesaggio tra campi e vigne della Migliera, che ripercorre in parte il tracciato della strada romana che termina al **Belvedere del Tuono** con vista sul faro



Fotografie di Helge Classen, Giovanni Simeoni/SIME, Vittorio Scialoja





di Punta Carena. Ma Anacapri offre anche luoghi storici da visitare. Come Villa San Michele, la casa del medico e scrittore svedese Axel Munthe, mecenate e personaggio indimenticabile di Anacapri, sorta sui ruderi di una villa imperiale romana e di una cappella medievale. Con la **Grotta Azzurra**, è il luogo più visitato dell'isola e nel suo giardino, da giugno ad agosto, si tiene la rassegna musicale "Concerti al Tramonto"

con vista straordinaria sul golfo di Napoli. Più difficile da raggiungere ma ugualmente emozionante è la Casa Rossa, ex dimora dell'americano John Clay H. MacKowen, che nel secolo scorso la arricchì con reperti archeologici e dipinti pregiati. Per arrivarci si deve percorrere tutto il **centro storico**, un gomitolo di stradine e piazzette lastricate di pietra, interrotto qua e là da cascate di bougainvillee e macchie infuocate di gerani.

SULL'ISOLA

Dove soggiornare

Per trascorrere una vacanza sull'isola in pieno relax.

CAPRI PALACE *****L

Ad Anacapri. Ambienti punteggiati da magnifici pezzi d'arte moderna, elegante spa e ristorante interno L'Olivo. In località Grotta Azzurra: beach club esclusivo e ristorante Il Riccio, tel. 0818371380. Ambedue i ristoranti aperti al pubblico. www.capripalace.com

J.K. PLACE *****

A Capri, affacciata sul mare di Marina Grande, una villa di fine '800 restaurata con gusto. Piscina, spa e ristorante JKitchen con cucina mediterranea. www.jkcapri.com

Dove mangiare

Edeliziarsi con ottimi sapori e il mare davanti agli occhi.

DA GELSOMINA ALLA MIGLIERA

Una storia di sapiente cucina locale che continua dagli anni '50. Ravioli capresi e spaghetti alla ciammurra (con alici, olive e sedano). Terrazza con vista sui Faraglioni. Anacapri, via Migliera 72. www.dagelsomina.com

LE CAMERELLE

Sulla strada per i Giardini di Augusto, cucina mediterranea: spaghetti con gli zucchini alla napoletana; paccheri fior di latte, melanzane e molto pesce. Capri, via Camerelle 81, tel. 0818378677.

Dove comprare

Un sapore dell'isola capace di ricordarci a lungo l'estate.

TORTA CAPRESE

È arrivata sull'isola all'inizio del '900 insieme alla folta colonia tedesca. Locale è l'aggiunta delle mandorle. La migliore si acquista da Alberto, bar e pasticceria, anche in versione light con scorza di limone grattugiata. Capri, via Roma 9, tel. 0818370622. www.limoncello.com



*Sull'isola non si possono portare o noleggiare auto,
ma si possono affittare **SCOOTER***



BONTÀ E BELLEZZE

Sopra. Il ristorante Il Riccio, a due passi dalla Grotta Azzurra, offre una grande scelta di pesce ed esibisce una sala dedicata ai dessert. A lato. Sofia Loren nel 1959, durante la lavorazione del film *La baia di Napoli*, quando l'isola era set delle riprese di Hollywood e Cinecittà. Nella pagina accanto. Villa San Michele e la Grotta Azzurra, che appartengono entrambe al comune di Anacapri. I babà, delizie della pasticceria locale. La via Krupp: fa parte della storia dell'isola. Fu fatta costruire nel 1902 dal re dell'acciaio Friedrich Krupp per salire dalla spiaggia di Marina Piccola al centro di Capri.



LA RICETTA TIPICA

È una pasta ripiena il piatto casalingo più popolare dell'isola, condito con la **CHIUMMENZANA**, il sugo di pomodoro fresco tipico di Capri. Per i più golosi: questi ravioli si fanno anche fritti, serviti come antipasto.

Ravioli capresi

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora e 15'

Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg pomodori da sugo maturi

250 g caciotta campana

125 g farina 00

125 g semola di grano duro

60 g grana grattugiato

1 uovo - basilico - maggiorana
olio extravergine di oliva - sale

IMPASTATE la farina e la semola con 2 cucchiaini di olio, un pizzico di sale e 170 g di acqua bollente fino a ottenere una pasta liscia; lasciatela riposare per 30' sotto una cassetta calda.

PREPARATE il sugo: sbollentate per pochi secondi i pomodori, pelateli, eliminate i semi, sminuzzateli e cuoceteli in un velo di olio caldo per 10' con un mestolo di acqua e un pizzico di sale profumando con un ciuffetto di basilico. Eliminate il basilico e frullate grossolanamente.

GRATTUGIATE la caciotta e mescolatela con il grana, l'uovo, le foglioline di un ciuffetto di maggiorana e poco sale ottenendo il ripieno.

TIRATE la pasta non troppo sottile e confezionate 40 ravioli, farcendoli con il ripieno. Lessateli in acqua bollente salata per 1-2', scolateli e serviteli con il sugo e foglioline di maggiorana.

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

TESTO MARIA VITTORIA DALLA CIA

FOTOGRAFIA RICCARDO LETTIERI

STYLING BEATRICE PRADA

❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **28 maggio**

SCUOLA DI CUCINA



Nuova Immagine Mezzelune.



Dal 1877. La sostanza è sempre quella.



Nuova immagine per la linea Mezzelune Auricchio Piccanti e Dolci che restano inalterate nella loro qualità e nel sapore.

I Elli Auricchio nel pieno rispetto della tradizione, tramandata per quattro generazioni dal 1877, coniugano le più moderne tecnologie all'antica ricetta ottenendo un **Provolone Unico e Sempre l'Originale**.


AURICCHIO
1877
Fatto a mano. Da sempre.

FRUTTA GHIACCIA

Fresca, vivace, **DISSETANTE**. Per un sano spuntino o per un aperitivo très chic. Pesche, albicocche, anguria, fragole, frutto della passione e lamponi in quattro ricette semplicissime e di successo garantito

RICETTE EMANUELE FRIGERIO
TESTI ANGELA ODOE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA



1 Fragole al basilico

IMPEGNO Facile

TEMPO 20 minuti più 2 ore di raffreddamento

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g fragole
zucchero - basilico - fava tonka

MONDATE le fragole e tagliatele in dadini di piccole dimensioni.

RACCOGLIETE i dadini di fragola in una ciotola e profumateli con 3-4 foglie di basilico spezzettate non troppo grossolanamente. Mescolate bene e distribuite su un vassoio in uno strato non più spesso di 2 cm.

METTETE il vassoio in freezer per 2 ore.

TOGLIETE il vassoio dal freezer, sminuzzate le fragole ghiacciate e distribuitele nelle coppe mescolandole con poca fava tonka grattugiata a mo' di noce moscata. Spolverizzate di zucchero prima di servire e decorate a piacere con qualche altra fogliolina di basilico.

LA SIGNORA OLGA dice che le fave tonka sono i grossi semi di un albero che cresce nell'America Centromeridionale. L'aroma leggermente legnoso, che ricorda la mandorla amara e la vaniglia, dà profondità alla dolcezza delle fragole. Si acquistano nelle erboristerie e nei negozi di spezie.

Fragole



Per completare, potete sostituire la fava tonka con tocchetti di cioccolato fonderia



Albicocche

Usate le
stesse dosi per
realizzare questa
ricetta con
pesche bianche
o gialle

3 Cubetti di macedonia

IMPEGNO Facile**TEMPO** 15 minuti più 6 ore di raffreddamento

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 20 CUBETTI

400 g frutta mista (kiwi, pesca, lamponi, fragole, anguria)

40 g zucchero
menta - limone

RIDUCETE la frutta in dadini di piccole dimensioni, conditeli con il succo di mezzo limone e lo zucchero, lasciateli insaporire in frigo per 30', poi distribuiteli nelle vaschette per il ghiaccio e fateli ghiacciare in freezer per 5-6 ore.

SFORMATE i cubetti di macedonia e serviteli completati da foglioline di menta fresca.

LA SIGNORA OLGA dice che potete sostituire i cubetti di macedonia con i piccoli frutti. Mettete in ogni incavo della vaschetta per il ghiaccio un mirtillo, una fragolina di bosco oppure un lampone. Saranno deliziosi da vedere e perfetti per insaporire e rinfrescare una caraffa di limonata o di tè freddo.

2 Albicocche sullo stecco

IMPEGNO Facile**TEMPO** 50 minuti più 5 ore di raffreddamento

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

550 g polpa di albicocche

100 g zucchero

PREPARATE uno sciroppo con 100 g di zucchero e 100 g di acqua: raccoglieteli in una casseruola, portate sul fuoco e fate raggiungere il bollore. Poi unite le albicocche a tocchi e cuocetele sulla fiamma al minimo per 10'. Spegnete, frullate in crema e lasciate raffreddare.

DISTRIBUITE la crema in stampi semisferici di silicone (ø 5 cm) conservandone una piccola parte per "incollare" successivamente le semisfere. Mettete in freezer per 4 ore.

TOGLIETE dal freezer, distribuite un piccolo strato di crema di albicocche su metà delle semisfere, appoggiatevi lo stecco, accomodate sopra un'altra semisfera sformata, premendo leggermente in modo che aderiscano bene, e mettetle di nuovo in freezer per 1 ora.

TOGLIETE dal freezer, sformate con delicatezza e servite subito.



Frutta mista

Per guarnire
in modo
originale un
cocktail
o una flûte
di spumante

4



Frutto della
passione

TRADIZIONI AL GELO

GRANITA Tipicamente siciliana, si ottiene facendo congelare succhi di frutta (limone, mora del gelso, fragole...) oppure caffè o latte di mandorle. Durante la fase in cui il composto inizia a cristallizzarsi, viene mescolato spesso affinché incorpori l'aria che conferirà leggerezza alla granita.

GRATTACHECCA

È comunissima a Roma, dove viene venduta per strada in piccoli chioschi, ideali per trovare ristoro dal caldo. Il ghiaccio viene grattato da un blocco unico con uno strumento che ricorda una piccola pialla da falegname. Poi viene servito mescolato con sciroppi di orzata, tamarindo, menta e amarena.

Conservate
i mezzi gusci
e usateli a mo'
di coppette
per servire
la granita

4 Granita di frutto della passione

IMPEGNO Facile

TEMPO 30 minuti più 4 ore di raffreddamento

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

50 g zucchero

10 frutti della passione

PREPARETE uno sciroppo facendo bollire 50 g di zucchero con 50 g di acqua per 5'. Spegnete e lasciate raffreddare.

DIVIDETE a metà 8 frutti della passione, scavateli ricavando circa 240 g di polpa, frullatela, filtratela e unitela allo sciroppo.

METTETE in freezer per 4 ore mescolando ogni 30' così da ottenere una granita.

DISTRIBUITE la granita nei bicchierini completando con la polpa dei frutti rimasti. Servite subito.

⇒ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **9 maggio**

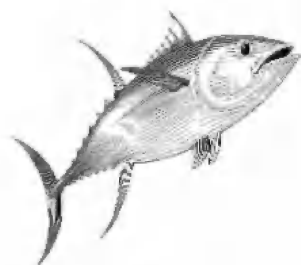
TONNO

*argenteo re
del*

MARE

Ogni parte del grande corridore dei mari offre consistenze
e **SFUMATURE DI SAPORE DIVERSE**, tutte
da esaltare con la ricetta adatta. Come quelle che abbiamo
creato per voi in queste pagine

RICETTE DAVIDE NEGRI TESTI ANGELA ODORE
FOTOGRAFIE MATTEO CARASSALE STYLING CECILIA GARMANA



Di lui un po' cinicamente si dice che "è buono tutto". Ed è vero. Squisiti, da fresco, il dorso, le guance, la ventresca; sapidi, sotto sale, le uova, il mosciame e il cuore, sorta di bresaole marine, già apprezzate nell'antica tradizione mediterranea. È il solo pesce a sangue caldo e vive in acque le cui temperature non scendono sotto i 10 °C. Non è un pesce solitario e percorre lunghe distanze in banchi, che prendono una curiosa forma cubica, in cerca di cibo e di correnti più calde. **Anche se il periodo migliore va dalla fine di maggio alla fine di giugno**, può essere pescato tutto l'anno, seguendo un regolamento volto a tutelare alcune specie più a rischio di estinzione. Della famiglia degli Sgombridi, il tonno può raggiungere i 3 metri di lunghezza e i 600 chilogrammi di peso. Tra le numerose specie, una delle più pescate in tutto il mondo è il tonnetto striato (*Euthynnus Katsuwonus pelamis*), la cui polpa di colore rosso chiaro e mediamente grassa è apprezzata soprattutto per le conserve. Il più utilizzato in Italia, sempre nell'industria conserviera, è il "pinne gialle" (*Thunnus albacares*): la polpa gustosa conserva un delicato colore rosa anche dopo la cottura. Molto ricercato, soprattutto per essere servito crudo, è il tonno rosso (*Thunnus Thynnus*), il più saporito e succulento. Da sempre legato alla storia dell'uomo, come dimostrano i graffiti paleolitici trovati in una grotta nell'isola siciliana di Levanzo, merita tutti i nostri sforzi nella volontà di tutelare la sua specie.

ALLE ERBE
Basilico, timo,
prezzemolo
ravvivati da aglio,
peperoncino
e scorza
di limone

1



1 Spaghetti con ventresca

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g spaghetti
200 g trancio di ventresca di tonno
fresco
basilico - timo - prezzemolo

scorza di limone
peperoncino fresco
vino bianco secco - aglio - scalogno
olio extravergine di oliva - sale

TRITATE uno spicchio di aglio e uno scalogno
molto finemente.

FATELI appassire in un cucchiaino di olio per
un paio di minuti, poi unite la ventresca a
dadini di medie dimensioni, un pizzico di
sale e mezzo peperoncino fresco tritato. Dopo

2-3' bagnate con mezzo bicchiere di vino,
lasciate evaporare e dopo 2' spegnete.

TRITATE finemente un ciuffo di foglie di
basilico, uno di prezzemolo, le foglie di un
paio di rametti di timo, mezzo peperoncino
fresco e una scorza di limone.

LESSATE gli spaghetti, scolateli al dente
nella padella con la ventresca, saltate tutto
per 1' unendo parte del trito aromatico.

SERVITE gli spaghetti completando ogni
piatto con il resto del trito.

2 Trancio scottato con prosciutto crudo

IMPEGNO Facile

TEMPO 30 minuti

Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

600 g 4 fette di ventresca di tonno
fresco

30 g olive taggiasche snocciolate
sott'olio

4 fette di prosciutto crudo - 2 limoni
capperi dissalati
olio extravergine di oliva
sale

PELATE a vivo i limoni (conservate il succo che otterrete durante l'operazione), poi tritate non troppo finemente gli spicchi ottenuti.

TRITATE le olive e un cucchiaino di capperi, poi mescolateli al limone tritato.

ROSOLATE le fette di prosciutto in una padella antiaderente rovente per meno di 1' per lato così da renderlo croccante. Quindi tagliatelo in listerelle sottili.

UNGETE leggermente di olio i tranci di ventresca, salateli e rosolateli in una padella rovente senza altri grassi per 1-2' per lato.

SERVITE i tranci con il trito di olive e le listerelle di prosciutto. Completate a piacere con listerelle di scorza di limone e prezzemolo.

SAPORITO
Con prosciutto
crudo, capperi
e olive la quantità
di sale va dosata
con cautela



Un tesoro da conservare sott'olio e al naturale



LO STILE IN TAVOLA

Piatto del trancio Novità Import, piatto della tartara Villa D'Este Home Tivoli, piatto della guancia e delle polpettine Ramponi Milano, piatto degli involtini Lineasette, fondo realizzato con pali per ormeggio nautico della società sportiva cavese U Cantu di Cavi di Lavagna.

C'È SCATOLETTA E SCATOLETTA

Le operazioni necessarie al confezionamento del tonno vengono effettuate in modo celere, la mondatura e il surgelamento direttamente sui pescherecci, per ridurre al minimo il deperimento della polpa. Dopo la classificazione in base alla taglia, i tonni vengono sezionati in tranci di grosse dimensioni, poi lessati o cotti al vapore. Si procede quindi a mano per eliminare le lische, la pelle e le eventuali parti più scure (quelle più irrorate di sangue e quindi di sapore amarognolo). Il tonno viene confezionato in latte o vasi di vetro con il relativo liquido di governo, olio oppure acqua, e con il sale. I contenitori sono infine sterilizzati, confezionati ed etichettati.

FILETTO Si ricava dalla parte dorsale del tonno e si presenta in trancetti interi e compatti. Più pregiato delle conserve ottenute con i ritagli della polpa.

VENTRESCA È la parte addominale del tonno, caratterizzata da tessuti ricchi di grasso. Si mantiene molto morbido dopo la cottura.

TARANTELLA Taglio pregiato che si ricava dai muscoli retroaddominali del tonno e si conserva sott'olio. Un tempo veniva pressato, salato e consumato grattugiato.

3 Tartara con gelato di mandorle

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 10'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g latte di mandorle
320 g filetto di tonno fresco senza pelle
150 g olio di arachide
50 g zucchero
10 foglie di basilico
1 uovo

peperoncino fresco
aceto di riso
coriandolo fresco
olio extravergine di oliva - sale - pepe

SCALDATE 50 g di latte di mandorle con 50 g di zucchero in una piccola casseruola (se il latte di mandorle non è dolcificato, aumentate la dose dello zucchero a 150 g), poi unitelo al resto del latte di mandorle, versate nella gelatiera e avviate l'apparecchio.

RIDUCETE il filetto in dadini di piccole dimensioni; conditeli con olio extravergine,

sale, pepe e coriandolo fresco tritato.

FRULLATE le foglie di basilico con l'olio di arachide e la punta di un peperoncino fresco (dosate la quantità secondo il vostro gusto), poi filtrate.

PREPARETE una maionese montando l'uovo con l'olio filtrato unito a filo, un pizzico di sale e un cucchiaino di aceto di riso.

DISTRIBUITE sul fondo dei piatti qualche strisciolina di maionese, accomodatevi sopra la tartara usando un tagliapasta quadrato e completate con una quenelle di gelato. Servite subito.

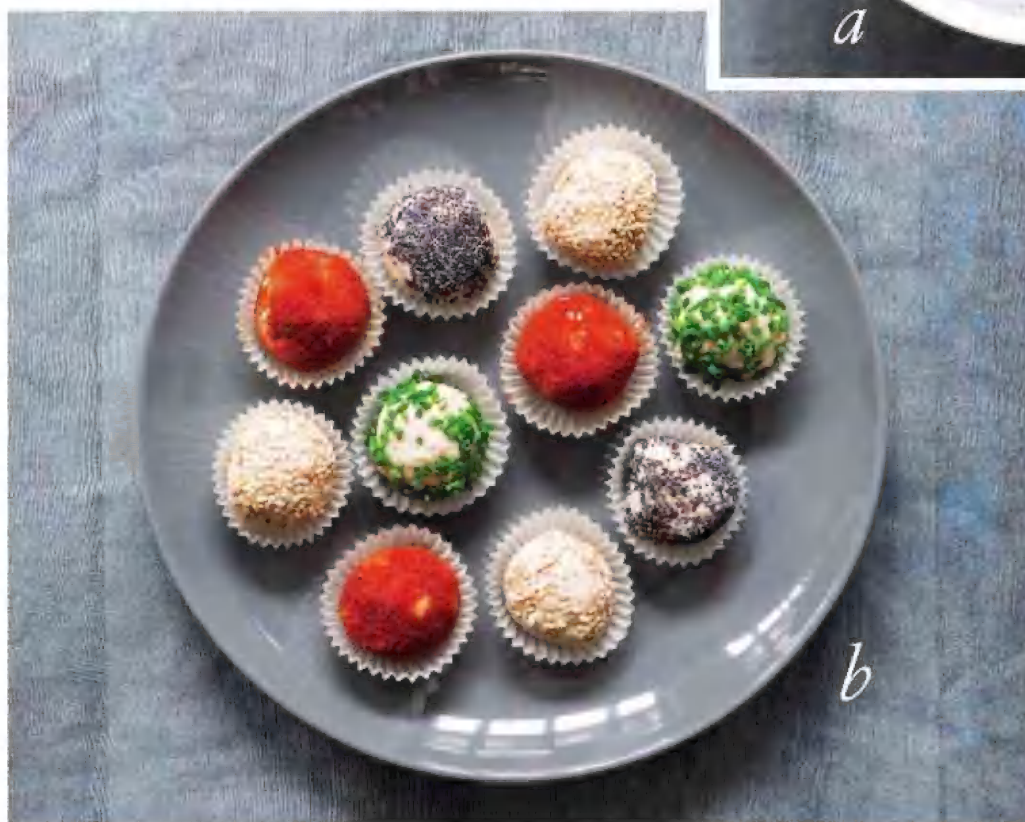
CONTRASTI
L'acidità e la sapidità della maionese si integrano con la dolcezza del gelato



3 IDEE *veloci* con il tonno conservato



a



b

b

POLPETTINE CON TONNO AL NATURALE

Rosolate 30 g di pancetta in padella senza grassi per 1-2', unite 250 g di fagioli cannellini lessati, quindi 40 g di tonno al naturale; dopo 2-3' spegnete, aggiungete qualche foglia di basilico e un pizzico di peperoncino in polvere. Frullate fino a ottenere un composto malleabile.

Inumiditevi le mani e formate delle piccole palline. Insaporitele passandole nella paprica in polvere, nel sesamo, nei semi di papavero, nell'erba cipollina tritata e servite nei pirottini. *Per 4 persone*

c

INVOLTINI DI TONNO AFFUMICATO CON PROVOLONE

Frullate 120 g di provolone dolce con un ciuffo di foglie di maggiorana. Poi unite 250 g di ricotta, un pizzico di sale, una macinata di pepe, un trito fine di finocchietto e un filo di olio.

Mescolate bene in modo che il composto sia omogeneo. Distribuitelo su 12 fette di tonno affumicato, arrotolatele e servitele a piacere con qualche foglia di insalatina e rondelle di ravanelli.

Per 12 involtini



c

a

SALSA CON TONNO SOTT'OLIO E CAPPERI

Raccogliete nel bicchiere del frullatore 170 g di tonno sgocciolato con 2 filetti di acciuga sott'olio, 20 g di vino bianco, qualche foglia di prezzemolo, un cucchiaino di capperi dissalati e frullate fino a ottenere una crema soffice. Mescolate 125 g di yogurt greco con 125 g di robiola, il succo di mezzo limone e un pizzico di sale. Amalgamate il composto con la crema di tonno, mescolate e servite con crostini di pane alla paprica.

Per 4 persone

➡ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **13 maggio**

L'ISOLA *bianca e blu*

A SANTORINI le case sono candide e le chiese hanno cupole azzurro oltremare. La cucina ha sapori mediterranei. E ad accompagnarla sono i vini da uve fra le più antiche al mondo

TESTO MICHELA BERNARDI





Se non siete mai stati a Santorini non avete mai visto il bianco e il blu: nella più meridionale isola dell'arcipelago delle Cicladi nel mar Egeo questi due colori sono protagonisti assoluti, vividi e definiti come in nessun altro luogo al mondo. L'isola ha molto da offrire a occhi disposti ad andare oltre l'immediata suggestione del tramonto che si ammira dalle terrazze di **Oia**, il pittoresco villaggio all'estremo nord. L'essenza di Santorini è fatta di paesini dove il tempo pare sospeso, di spiagge silenziose dai colori variegati e di prodotti del posto, che gli stessi isolani stanno riscoprendo, stimolati anche dalla curiosità dei turisti, come testimonianza di una civiltà antica che fin dalle origini ha fatto del cibo e del vino una cultura. Abbandonate le pittoresche viette di Oia o della capitale **Fira**, traboccanti di bancarelle e di turisti, l'itinerario passa dall'accattivante **Pyrgos**, un dedalo



LA RICETTA ISOLANA/1

La **FAVA DI SANTORINI DOP** è un legume minuscolo che cresce da oltre 3500 anni esclusivamente su quest'isola. Si acquista secca e decorticata e si cuoce, secondo la tradizione locale, in zuppe o in purè, da completare con ortaggi in foglia oppure con uova e salsiccia. Come in questa ricetta del ristorante Nichteris che ingentilisce un piatto unico contadino, in cui gli ingredienti vengono solitamente mescolati in una sostanziosissima pappa.

Purè di fave con uovo e salsiccia

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g fave secche di Santorini
200 g salsiccia fresca
4 uova - 1 cipolla
olio extravergine di oliva - sale - pepe

RACCOGLIETE in una casseruola le fave (sono così piccole che non occorre ammollele), un litro di acqua fredda, la cipolla sbucciata intera e una presa di sale.

CUOCETE dal bollore per 40-50', finché i legumi non si saranno disfatti riducendosi



in un purè omogeneo e consistente. Dopo circa 30' di cottura, cominciate a mescolarlo spesso per evitare che si attacchi. Al termine della cottura condite con olio, sale e pepe.

SGRANATE la salsiccia e rosolatela in una padella antiaderente senza grassi rendendola croccante e asciutta.

CUOCETE le uova al tegamino con un velo di olio, lasciandole piuttosto morbide.

DISTRIBUITE il purè di fave nei piatti, accomodatevi sopra le uova, completate con la salsiccia e servite subito.

PARIS SIGALAS (in alto a sinistra) produce vini tradizionali come Assyrtiko o Vinsanto. I vigneti di Santorini sono fra i più antichi del mondo e Paris è un instancabile sostenitore della loro conservazione e del loro antico metodo di potatura. A sinistra, il villaggio di Oia.

*"Ci sono più chiese che case, più vino che acqua
e più muli che persone"* **RECITA UN DETTO**
*di Santorini, dove questi animali vengono
usati anche per il trasporto dei turisti.*



SANTORINI è quel che resta dopo l'esplosione, nel 1613 a.C., di un vulcano al centro dell'isola, che allora aveva forma circolare. I tramonti sulla caldera, la laguna formata dallo sprofondamento del cratere, hanno fama di essere fra i più belli del mondo. Un'ottima occasione per ammirarli è cenare sul terrazzo del ristorante Sphinx di Fira (foto in alto). Sono poi numerose le piscine strategicamente affacciate sui panorami più suggestivi.



SUL MARE EGEO

Dove soggiornare

Su quest'isola tutta viottoli, scale e panorami.

VOLCANO VIEW

A Fira, è affacciato sulla caldera e vanta piscine a sfioro e sale relax.
www.volcano-view.com

MYSTIQUE

Un resort per godere la bellezza di Oia e dei suoi tramonti. Il servizio è curato, le camere spaziose.
mystique.gr

Dove mangiare

Specialità locali, dalle fave alle melanzane bianche.

NICHTERI

Sulla spiaggia di Kamari, la cucina greca rielaborata con raffinatezza.
www.nichteri.gr

SELENE

A Pyrgos, nel centro dell'isola. Qui il territorio e la tradizione sono oggetto di appassionata ricerca.
www.selene.gr

SPHINX

A Fira, in posizione unica sulla caldera, cucina internazionale fino a tarda notte.
www.sphinx.gr

THE CAVE OF NIKOLAS

Sulla spiaggia di Akrotiri, in una ex rimessa per le barche si trovano le migliori *tomatokeftedes*.
www.e-kyklades.gr

TO PSARAKI

Sulla spiaggia di Vlychada. Il pesce è freschissimo e il servizio curato. Il cuoco rende speciale anche una semplice sardina.
www.topsaraki.gr

Dove comprare

L'isola è una miniera di curiosità artigianali.

KOUSKOURIS

Coltelli, taglieri e ciotole di marmo locale a Pyrgos, nella bottega del giovane scultore Grigoris Kouskouris.
www.kouskouris.gr

IN ALTA STAGIONE SI ARRIVA con voli diretti dalle maggiori città italiane. In bassa stagione si fa scalo ad Atene o in altri aeroporti europei collegati. Dal porto del Pireo la traversata in nave dura dalle 7 alle 9 ore. In basso, i colori, le atmosfere e i sapori che si trovano all'arrivo. Info turistiche all'Ente del Turismo Ellenico, via Santa Sofia 12, Milano.

→ di viuzze in salita che ripaga della fatica con una vista mozzafiato. Piccoli caffè, splendidi portoni, botteghe artigiane e chiese ortodosse si alternano nella quiete del villaggio. È qui che si trova uno dei ristoranti più interessanti dell'isola, **Selene**, e si possono scoprire nell'annesso museo enogastronomico le delizie locali: le fave, i pomodorini, le melanzane bianche, i frutti dei capperi e le loro foglie, che accompagnano le insalate e i piatti di pesce, e si può assaggiare il **chlora** di latte di capra, il solo formaggio prodotto sull'isola. Santorini è celebre per la viticoltura che utilizza un particolare procedimento: le piante vengono potate con una tecnica detta a ghirlanda, in modo che i rami crescano creando una sorta di canestro appoggiato sul terreno. I grappoli vengono poi ricoperti con le foglie per proteggere gli acini da vento e sole. Ne risulta un vino molto minerale, profumato e salino, che esprime le caratteristiche del territorio e ben si accompagna alla gastronomia locale. L'**Assyrtiko** è la bandiera enologica dell'isola, ma è da provare anche il Vinsanto, o **vino di Santorini**, vino dolce che condivide solo il nome con il parente toscano, ricavato da grappoli appassiti al sole per due settimane e fermentato in barrique, piccole botti da 225 litri, per almeno due anni, che si abbina ai dolci e al cioccolato.



LA RICETTA ISOLANA/2

Tra i tanti mezé, i piattini che **STUZZICANO** l'appetito dei greci a tutte le ore del giorno, da non perdere le crocchette di pomodoro, quasi un simbolo di Santorini.

Tomatokeftedes, crocchette di pomodoro

IMPEGNO Medio
TEMPO 30 minuti più 30' di spurgatura
Vegetariana

INGREDIENTI PER 12 PEZZI

400 g pomodori tipo San Marzano
80 g formaggio greco feta
1 uovo - cipolla rossa - menta - aneto
origano secco - farina - olio di arachide
lievito in polvere per torte salate - sale

SBOLLENTATE i pomodori per 30 secondi, scolateli, pelateli ed eliminate i semi. Tagliate la polpa a cubotti; salateli leggermente, raccoglieteli in uno scolapasta e fateli sgocciolare per 30'.

TRITATE molto finemente mezza cipolla rossa. Tritate 5 grandi foglie di menta con un ciuffo di aneto. Mescolate i cubotti di pomodoro con la cipolla, le erbe tritate, la feta sminuzzata, l'uovo, un cucchiaino scarso di origano secco, 3 cucchiaini di farina e 4 g di lievito in polvere.

SCALDATE in una padella un dito di olio di arachide, friggetevi poi il composto versandolo a cucchiainate; scolate le crocchette su carta da cucina, salate e servite subito.

➡ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **28 maggio**

PREPARAZIONI JOËLLE NÉDERLANTS
TESTI MARIA VITTORIA DALLA CIA
FOTOGRAFIA RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA



Rapidamente buoni

Una scelta di piatti da realizzare in **SEMPLICI MOSSE** con ingredienti
facili da trovare e qualche base pronta.
Per sapori e accostamenti nuovi a pranzo e a cena

RICETTE SERGIO BARZETTI TESTI MARIA VITTORIA DALLA CIA FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

1



1 Chicche, mozzarella e peperoni

TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g gnocchetti (chicche)
300 g peperoni rossi
200 g mozzarella
50 g pancetta affettata

basilico

olio extravergine di oliva - sale

MONDATE i peperoni e tagliateli
a quadrettini.

TAGLIUZZATE la pancetta e soffriggetela
in padella con un filo di olio, poi aggiungete
i peperoni e saltateli per 7-8'; infine spegnete
il fuoco, salate leggermente, unite qualche
foglia di basilico, coprite e fate riposare per 2'.

LESSATE gli gnocchetti in acqua bollente
salata, poi saltateli in padella con i peperoni.

SFILACCIATE la mozzarella e aggiungetela
all'ultimo, fuori del fuoco, o direttamente
nei piatti, in modo che si intiepidisca appena,
senza sciogliersi.

DUE IDEE MENU

BILANCIATO

- Chicche, mozzarella e peperoni
- Straccetti di manzo e cetrioli
- Macedonia con ananas

MARINARO

- Insalata di avocado e sgombrò
- Spiedini di rana pescatrice
- Pesche con gelato e salsa

Pronto
in meno
di 15
minuti!

2 Straccetti di manzo e cetrioli

TEMPO 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

550 g 2 cetrioli
400 g carpaccio di manzo
limone – senape rustica
olio extravergine di oliva
sale – rosmarino

PELATE i cetrioli, spuntateli e tagliateli a filetti sottili, eliminando i semi.

STEMPERATE un generoso cucchiaino di senape rustica con 3 cucchiaini di succo di limone, quindi mescolate con 100 g di olio.

TAGLIATE a striscioline il carpaccio di manzo, conditelo con un filo di olio, sale e rosmarino, scottatelo per 1' in una padella antiaderente ben calda, quindi disponetelo sui cetrioli e condite tutto con la vinaigrette.



3 Pesche con gelato e salsa di albicocche

TEMPO 10 minuti

Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 pesche
3 albicocche
gelato fiordilatte
zucchero
limone
granella di pistacchio

PELATE le pesche, tagliatele a metà e privatele del nocciolo.

RIEMPITE ogni mezza pesca con una pallina di gelato fiordilatte.

FRULLATE le albicocche con il succo di mezzo limone e 25 g di zucchero.

COMPLETATE le pesche con la salsa e un po' di granella di pistacchio.



Pronto
in meno
di 15
minuti!

4 Mezzi paccheri al tonno e limone

TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g mezzi paccheri rigati
200 g tonno sott'olio sgocciolato
70 g olive taggiasche snocciolate
1 limone

prezzemolo
olio extravergine di oliva – sale

PROFUMATE l'acqua di cottura della pasta con la scorza grattugiata dell'intero limone. Salatela, portatela a bollore e tuffatevi i mezzi paccheri.

TRITATE un bel ciuffo di prezzemolo e mescolatelo con il succo del limone e con 80 g di olio.

SCALDATE una padella velata di olio, unite la pasta, saltatela per pochi istanti, quindi spegnete, aggiungete il tonno sminuzzato, le olive e condite con l'olio al limone e prezzemolo tritato.

5 Insalata di avocado e sgombro

TEMPO 15 minuti

Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g sgombro sott'olio sgocciolato
4 pomodori ramati
2 avocado

limone
santoreggia
olio extravergine di oliva
sale

PRIVATE i pomodori dei semi e tagliateli a fettine: dovrete ottenerne circa 200 g.

SPEZZETTATE lo sgombro.

PULITE gli avocado e tagliate la polpa di un frutto e mezzo a cubotti; conditeli con succo di limone e sale, uniteli allo sgombro e ai pomodori e completate con un filo di olio e qualche fogliolina di santoreggia.



AL BICCHIERE

Dal bianco al dolce naturale, quattro vini molto versatili. Da accompagnare in libertà con gli aromi e le consistenze delle nostre ricette rapide di luglio.

BIANCO Vermentino "Giba" 2012 di 6 Mura.

Il Sulcis, lembo sudoccidentale della Sardegna, è sole, sale, maestrale. Da vigne che crescono sulla sabbia, un Vermentino dinamico e sapido, marino (ricette 1, 5, 6, 7, 8). 12 euro.

ROSATO Vallagarina Igt Rosato "Riflesso Rosi" di Eugenio Rosi.

Da uve cabernet e merlot un delizioso rosato dei monti trentini, corposo ma molto bevibile. Nell'aroma e nel sapore ha la pienezza dei frutti rossi e la freschezza delle erbe di campo (ricette 4 e 8). 10 euro.

ROSSO Dolcetto d'Alba "Sant'Anna" 2012 di Ferdinando Principiano.

Dalla visione naturale e sapiente del vignaiolo Ferdinando Principiano, un Dolcetto schietto che ha tutta la vitalità dell'uva appena colta e che si lascia bere con grande facilità (ricetta 2). 9 euro.

DOLCE "Anarchia Costituzionale" di Vigneti Massa.

Anarchico perché prodotto fuori degli schemi, è un mosto di uve moscato bianco. Un fresco, vivace elisir con una spumetta deliziosa, quasi un "succo" di fiori bianchi. Seducente con dolci al cucchiaino e torte alla frutta (ricetta 9). 12 euro.

Scelti per voi da Gianluca Ladu www.vinoir.com

Pronto
in meno
di 15
minuti!

5



6 Omelette e fagiolini

TEMPO 35 minuti

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g fagiolini

250 g zucchine novelle

8 uova – maggiorana – pepe bianco
grana – sale – olio extravergine di oliva

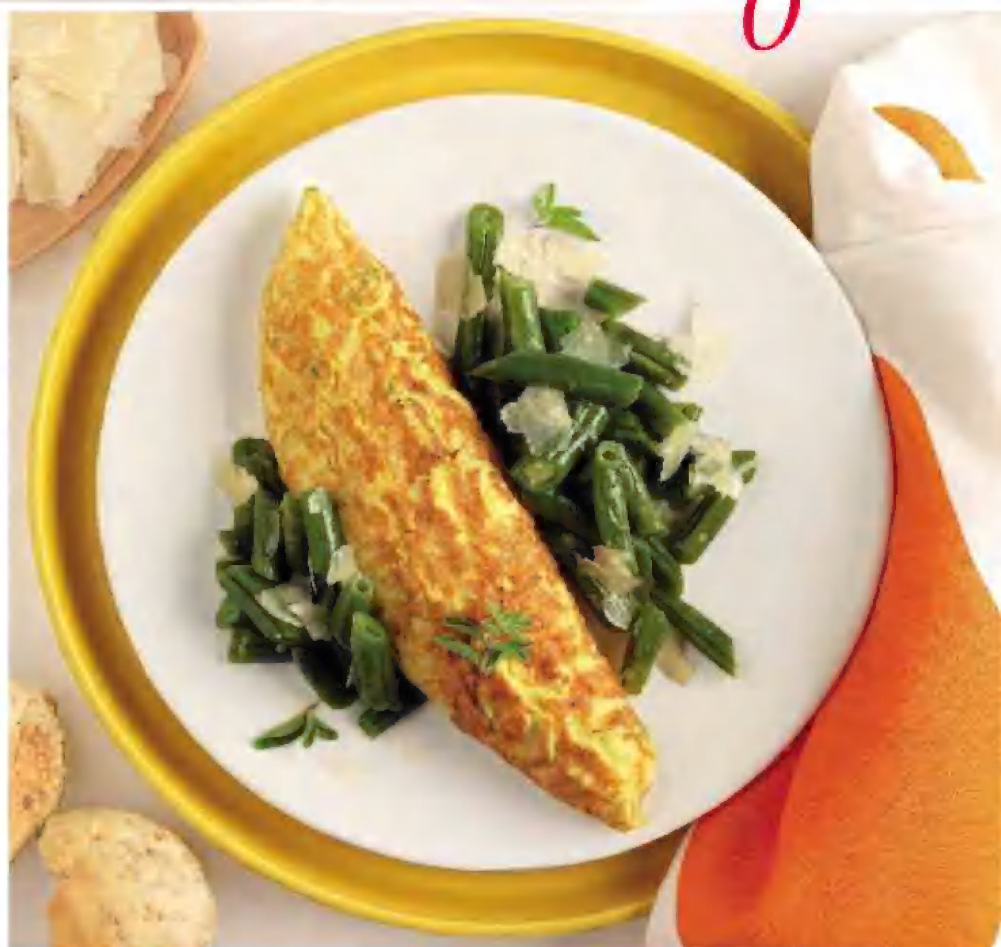
MONDATE i fagiolini e lessateli in acqua bollente con un filo di olio per 10'.

SPUNTATE e lavate le zucchine; grattugiatele con la grattugia a fori grossi.

SBATTETE 8 uova con le zucchine, unite maggiorana fresca sfogliata e 3 cucchiaini di grana grattugiato, sale e pepe bianco. Cuocete 1/4 del composto per 2-3' facendolo saltare via via che si rapprende, in modo da arrotolarlo a omelette. Preparate così altre 3 omelette e servitele con i fagiolini, conditi con olio, sale e scaglie di grana.

LA SIGNORA OLGA dice che per cuocere omelette e frittate e per trifolare i funghi la padella giusta è la lionese: di ferro, regge temperature molto elevate e, ben arroventata, diventa antiaderente. Si pulisce sfregandola con sale e quindi si unge di olio per non farla arrugginire.

6





7 Lasagne al pesto e ricotta

TEMPO 20 minuti più 20' di cottura in forno
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g latte
250 g pomodori datterini
250 g lasagne fresche sottili
amido di mais – basilico
burro – pesto – ricotta
grana grattugiato
sale – pepe bianco

PORTATE a bollire il latte con una macinata di pepe bianco, un pizzico di sale e 2 foglie di basilico. Abbassate la fiamma al minimo e aggiungete 20 g di amido di mais disciolto in 5 cucchiaini di acqua fredda; mescolate con la frusta per 5' finché la besciamella non si addensa, quindi unite 2 cucchiaini di grana.

IMBURRATE una pirofila e mettete qualche foglietta di basilico spezzettata sul fondo.

MAREZZATE la besciamella con un cucchiaino di pesto; distribuite un po' di pesto sul fondo della pirofila e stendetevi una lasagna; farcite con una cucchiata di besciamella, fiocchetti di ricotta e pomodorini tagliati a metà, un po' di grana e qualche goccia di pesto. Procedete così facendo 5 strati. Il pesto dell'ultimo strato va aggiunto solo fuori del forno, altrimenti diventa nero.

INFORNATE a 180 °C per 20' circa.



8 Spiedini di rana pescatrice

TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g polpa di rana pescatrice
200 g pomodori
100 g zuccina
pangrattato – alloro
olio extravergine di oliva – sale

TAGLIATE la zuccina a rondelle e i pomodori a tocchi.

RIDUCETE la rana pescatrice in 24 bocconcini. Infilzateli a tre a tre in 8 stecchi, alternandoli con le rondelle di zuccina e i tocchi di pomodoro.

9



SCELTI PER VOI

STILE IN TAVOLA

Per giocare con il tono gioioso del giallo e la freschezza del bianco.

Piatti bianchi di Laboratorio Pesaro sovrapposti a piatti gialli di MV% Ceramics Design e **canovaccio** arancione di Jannelli & Volpi, da usare anche a mo' di tovaglietta americana.

PROVATI AI FORNELLI

Tra gli scaffali del supermercato abbiamo scelto due prodotti da sperimentare nelle nostre ricette.

La pasta Mezzi paccheri rigati di Mancini, corposi, come ci vuole per un condimento a base di tonno.

Il dolce si fa in un attimo con il preparato fresco la Soffice Margherita di Cameo.

ROSOLATE gli spiedini in padella con un filo di olio e qualche foglia di alloro per 2-3' per lato a fuoco molto vivace; salateli, spolverizzateli con pangrattato, poi coprite con un coperchio e lasciateli riposare finché non diventano tiepidi. In questo modo la rana pescatrice finirà di cuocersi rimanendo morbida e succulenta.

9 Torta soffice ai frutti rossi

TEMPO 10 minuti più 1 ora di cottura in forno
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

100 g ribes
100 g lamponi

1 preparato fresco per torta margherita
fragoline – zucchero a velo
menta – zucchero di canna integrale
farina – burro

IMBURRATE uno stampo a cerniera del diametro di 19 cm e foderatelo con carta da forno, a sua volta imburrata e infarinata.

VERSATE il preparato per torta margherita, completate con 70 g di ribes e 70 g di lamponi e un cucchiaino di zucchero di canna integrale sulla superficie; infornate a 170 °C per circa 1 ora.

SERVITE accompagnando con i ribes e i lamponi rimasti, fragoline, qualche fogliolina di menta e zucchero a velo.

➡ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **7 aprile**

Antipasti

Per **STUZZICARE** l'appetito consistenze diverse
e delicati contrasti di sapore: frutta unita al pesce,
spiedini in salsa orientale e un fresco vitello tonnato

RICETTE DAVIDE NEGRI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE
GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODOE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA



1 Melone allo zenzero con frutti di mare

IMPEGNO Facile

TEMPO 45 minuti

Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 500 g cozze pulite
- 500 g vongole spurgate
- 400 g polpa di melone
- 100 g seppia pulita
- 15 g zenzero fresco
- 12 code di gambero
- 6 capesante
- 2 pomodori ramati medi

limone – prezzemolo
olio extravergine di oliva – sale

SEPARATE il muscolo chiaro delle capesante (noce) dalla parte arancione (corallo).

TUFFATE le noci di capasanta, le code di gambero sgusciate e la seppia a tocchi in acqua bollente e scottatele per 1' dalla ripresa del bollore.

RACCOGLIETE le cozze e le vongole in una casseruola con un filo di olio e cuocetele sulla fiamma viva per 3', affinché si aprano. Spegnete il fuoco e sgusciatele.

INCIDETE il fondo dei pomodori con un piccolo taglio a X. Scottateli per pochi secondi in acqua bollente, scolateli e pelateli. Divideteli a metà, privateli dei semi e tagliateli in dadini. Raccoglieteli in una ciotola con i gamberi, le capesante, le cozze, le vongole, la seppia e condite con un filo di olio, un pizzico di sale, il succo di mezzo limone e un ciuffo di prezzemolo tritato.

AFFETTATE molto sottilmente il melone e conditelo con lo zenzero grattugiato.

DISTRIBUITE nei piatti le fettine di melone, accomodatevi sopra i frutti di mare, i gamberi, la seppia e il pomodoro.

COMPLETATE con un filo di olio e con altro prezzemolo tritato di fresco.

VINO bianco giovane, secco, armonico, fragrante.

- Alto Adige Sauvignon
- Colli Martani Riesling
- Alcamo Müller-Thurgau

LO STILE IN TAVOLA

Piatti verdi e piatti bianchi piani
Bitossi Home, piatto bianco
fondo Tescoma, tovagliolo
fiorirà un giardino®.

SCUOLA DI CUCINA

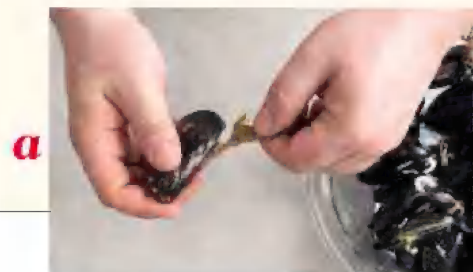
PREPARARE LE COZZE

Pecocio, cozza, muscolo, cozzica... Sono tutti nomi regionali per indicare il mitilo, il mollusco dalla conchiglia allungata e nera che vive ancorato ai corpi sommersi attraverso dei filamenti detti bisso.

a-b Staccate il bisso: afferrate i filamenti e tirateli con un movimento delicato dalla punta verso la parte tonda della conchiglia. In questo modo riuscirete a eliminarne di più senza rovinare il mollusco.

c Staccate tutte le incrostazioni dal guscio con il coltellino e poi con una paglietta. Infine sciacquate le cozze sotto l'acqua corrente.

d Raccogliete le cozze in una casseruola con uno spicchio di aglio e un filo di olio, coprite e cuocete per pochi minuti, finché i gusci non si saranno aperti. Eliminate i mitili che rimarranno chiusi a fine cottura: potrebbero non essere buoni.



2



2 Mazzetti di seppia e pancetta

IMPEGNO Facile

TEMPO 20 minuti più 30' di raffreddamento

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

550 g seppie pulite (sacchi)

100 g rucola

100 g pancetta affettata sottile

aceto balsamico

olio extravergine di oliva

sale

AFFETTATE sottilmente i sacchi della seppia in modo da ricavare delle listarelle.

CONFEZIONATE dei mazzetti avvolgendo alcune listarelle di seppia in una fetta di pancetta; mettete i mazzetti in freezer per 30'.

LAVATE e condite la rucola con olio, sale e aceto balsamico.

ARROSTITE i mazzetti di seppia in una padella antiaderente ben calda per circa 5' e serviteli sulla rucola condita.

LA SIGNORA OLGA dice che, mettendo i mazzetti di seppia nel freezer, durante la cottura non si attaccheranno alla padella.

VINO bianco giovane, abboccato, fragrante.

• Colli Piacentini Chardonnay abboccato

• Orvieto abboccato

• Arborea Trebbiano amabile

RICETTA DAVIDE NOVATI

TESTO SILVIA DAL MOLIN

3 Vitello tonnato

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 40'

INGREDIENTI PER 10-12 PERSONE

1 kg carne di vitello (magatello)
400 g olio di arachide
200 g tonno sgocciolato
50 g capperi in salamoia
2 tuorli - 1 uovo
1 cipolla - 1 carota
1 piccolo gambo di sedano
aglio - limone - vino bianco secco
senape - salsa di soia
aceto bianco e balsamico
olio extravergine di oliva
sale - pepe

MONDATE e tagliate a tocchi cipolla, carota e sedano. Rosolateli per 2-3' in una capace casseruola con un filo di olio e uno spicchio di aglio schiacciato con la buccia. Sfumateli con uno spruzzo di vino bianco, quindi riempite la casseruola con acqua fredda.

PULITE la carne dal grasso in superficie e mettetela nella casseruola; portate a bollore l'acqua, abbassate il fuoco e fate sobbollire per circa 40'. Spegnete il fuoco, scolate la carne e lasciatela raffreddare.

PREPARATE la salsa tonnata: sbattete l'uovo e i tuorli con un cucchiaino di senape, un cucchiaino di aceto bianco, sale, pepe. Frullate aggiungendo a filo l'olio di arachide, quindi unite il succo di mezzo limone, ottenendo una maionese. Frullatela con il tonno

sgocciolato e i capperi sgocciolati, con un cucchiaino della loro salamoia.

TAGLIATE la carne a fette molto sottili (l'ideale sarebbe usare l'affettatrice); completatele con abbondante salsa tonnata e con qualche goccia di un'emulsione preparata con olio extravergine di oliva, salsa di soia e aceto balsamico.

SERVITE a piacere con fettine di pane tostato, capperi, olive e insalata fresca.

VINO rosso secco, vinoso, leggero di corpo.

- Dolcetto di Dogliani
- Colli Berici Cabernet Franc
- Cesanese di Olevano Romano secco

RICETTA DAVIDE BROVELLI
TESTO LAURA FORTI



4



4 Sorbetto di anguria e pompelmo con ricciola

IMPEGNO Facile

TEMPO 30 minuti più 1 ora per il sorbetto

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

450 g filetto di ricciola
450 g polpa di anguria
300 g 1 pompelmo
150 g zucchero
finocchietto fresco
crusca di avena
cuori di lattuga
olio extravergine di oliva
sale

RIDUCETE la polpa di anguria in tocchi.

PELATE il pompelmo a vivo e dividetelo in spicchi.

FRULLATE insieme la polpa di anguria e di pompelmo (non è necessario togliere i semi), passate al colino fine e poi profumate con un bel ciuffo di finocchietto tritato.

Unite lo zucchero e versate nella gelatiera. Avviate l'apparecchio così da ottenere alla fine del ciclo un sorbetto cremoso.

DIVIDETE il filetto di ricciola in 6 piccoli tranci, passateli nella crusca di avena (potete sostituirla con la crusca di grano) e rosolateli in padella in 2 cucchiaini di olio per 2' per lato. Salateli a fine cottura.

ACCOMODATE un trancio di filetto e una quenelle di sorbetto su qualche foglia di lattuga; condite con un filo di olio, decorate con un ciuffo di finocchietto e servite immediatamente.



5 Friselle, verdure estive e acciughe

IMPEGNO Facile

TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

450 g 1 peperone rosso
450 g 1 peperone giallo
300 g pomodori camone
150 g pomodori arancioni
50 g pomodori gialli
40 g aceto di vino bianco
16 filetti di acciuga sott'olio
8 friselle di orzo

origano fresco
olio extravergine di oliva
sale - pepe

ACCOMODATE i peperoni su una placca foderata di carta da forno e infornateli a 230 °C nel forno ventilato per 35' circa.

TAGLIATE in spicchi tutti i pomodori, raccoglieteli in una ciotola e conditeli con un filo di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Lasciateli insaporire mentre preparate il resto.

SFORNATE i peperoni, privateli della pelle e dei semi, quindi tagliateli a filetti.

RACCOGLIETE in una ciotola l'aceto con 500 g di acqua.

IMMERGETE le friselle per 4-5 secondi nella ciotola con acqua e aceto.

DISTRIBUITE i pomodori conditi e i filetti di peperone sulle friselle bagnate, completate con i filetti di acciuga e un ciuffo di foglie di origano fresco tritato.

VINO bianco giovane, secco, armonico, fragrante.

- Bosco Eliceo Sauvignon
- Colli di Luni Vermentino
- Delia Nivolelli Grecanico

6 Spiedini di pollo e salsa di arachidi

IMPEGNO Medio

TEMPO 35 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- 800 g cosce di pollo
- 120 g burro di arachidi
- 20 g sakè

zucchero

sesamo bianco - sesamo nero

brodo di pollo

timo - salsa di soia

olio di sesamo

DISSOCCATE le cosce di pollo ricavando la polpa. Dividetela in tocchetti di circa 1,5 cm di lato.

MESCOLATE con una frusta il burro di arachidi con il sakè, 60 g di olio di sesamo, un cucchiaino da caffè di zucchero, 15 g di brodo di pollo e 10 g di salsa di soia: dovrete ottenere una salsa liscia.

INFILZATE i tocchetti di pollo su 8 spiedini, ungeteli di olio di sesamo e rotolateli nel sesamo bianco e nero. Rosolateli in una padella rovente per una decina di minuti girandoli un paio di volte su tutti i lati. Serviteli subito con la salsa completando con rametti di timo e sesamo bianco.

LA SIGNORA OLGA dice che l'olio di sesamo, molto usato nelle cucine orientali,



è caratterizzato da un delicato sapore che ricorda la frutta secca e ben si accorda con il burro di arachidi. Si acquista nei negozi di prodotti naturali e di specialità etniche.

VINO rosato secco, fragrante, di buona acidità.

- Garda Classico Chiaretto
- Sovana Rosato
- Galatina Rosato

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **3 aprile**

Primi

La ruvidità e il sapore ricco della pasta fatta in casa **ESALTANO** il pesce, le verdure e le erbe in piatti che deliziano il palato estivo

RICETTE
EDOARDO RUGGIERO
ABBINAMENTI VINI/RICETTE
GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Cavatelli con polpettine di pollo

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora e 15'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g 8 pomodori ramati
300 g semola rimacinata di grano duro
75 g petto di pollo
50 g zucchine novelle
35 g pane - latte - maggiorana
aglio - limone - ricotta salata
olio extravergine di oliva - sale

IMPASTATE la semola con 150 g di acqua e un pizzico di sale; lavorate l'impasto fino a ottenere un panetto consistente e liscio. Copritelo e fatelo riposare per 30'.

SBOLLENTATE i pomodori per pochi secondi e privateli di buccia e semi; tagliateli a dadini e conditeli con 4 cucchiaini di olio extravergine e foglioline di maggiorana.

TRITATE nel robot da cucina il pollo con un pizzico di sale e una lamella di aglio. Aggiungete un po' di scorza tritata di limone e il pane leggermente ammollato nel latte e strizzato. Ricavate dal composto ottenuto 32 polpettine molto piccole e rosolatele in padella in un velo di olio. Scolatele su carta da cucina e salatele leggermente.

TAGLIATE le zucchine a rondelle sbieche e rosolatele per 2-3' nella stessa padella delle polpettine, aggiungendo un filo di olio e sale.

DIVIDETE la pasta in filoncini, poi in tocchetti. Strisciati con la lama di un coltello, creando un incavo per ottenere i cavatelli.

LESSATELI in acqua bollente salata per 1' da quando vengono a galla, poi scolateli in una ciotola. Conditeli con i pomodori, le zucchine, le polpettine e qualche goccia di succo di limone. Completate con ricotta salata grattugiata.

LA SIGNORA OLGA dice che per semplificare la ricetta e ridurre i tempi di preparazione di circa 30', potete utilizzare cavatelli pronti, preferibilmente freschi.

VINO bianco giovane, secco, armonico, fragrante.

- Colline di Levanto Bianco
- Colli Alotiberini Trebbiano
- Erice Bianco

LO STILE INTAVOLA

Piatti verdi e ciotola Bitossi Home, tovaglioli florirà un giardino®; spianatoia Tescoma.

SCUOLA DI CUCINA

I CAVATELLI

Sono un formato di pasta tipico delle regioni del Sud Italia, soprattutto Molise, Puglia, Campania, Basilicata, Calabria e Sicilia, dove assumono nomi dialettali diversi. Si ottengono da un impasto di semola rimacinata di grano duro (a volte con aggiunta di patate o di farina di fave), acqua e sale; hanno una forma incavata, a conchiglietta, di dimensioni diverse.

a-b Impastate semola e acqua in proporzioni di circa 2 a 1 (300 g di semola per 150 g di acqua) con un pizzico di sale; lavorate a lungo fino a ottenere un panetto omogeneo, sodo, consistente e liscio. Fatelo riposare coperto per 30'.

c Formate dei filoncini, dai quali taglierete tanti tocchetti lunghi 1,5 cm.

d "Cavate" ogni tocchetto strisciandovi sopra la lama di un coltello tenuta di piatto, finché la pasta non si arriccia ai bordi formando una conchiglietta.





2 Ravioli di ricotta e rana pescatrice

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora più 30' di riposo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

600 g polpa di rana pescatrice
500 g ricotta di pecora
250 g farina
50 g ortiche mondate
4 tuorli - 2 uova - 1 gambo di sedano
1 carota - 1 cipolla - 1 piccolo scalogno
maggiorana - grana - vino bianco secco
olio extravergine di oliva - sale - pepe

IMPASTATE la farina con 3-4 tuorli, 1 uovo intero e 10 g di olio; coprite il panetto ottenuto e lasciatelo riposare per 30'.

SBOLLENTATE le ortiche in acqua poco salata; scolatele, strizzatele bene e tritatele.

PREPARETE il ripieno dei ravioli: mescolate la ricotta con un tuorlo e un po' del suo albume, un pizzico di sale, 30 g di grana grattugiato e le ortiche.

STENDETE la pasta in sfoglie sottili, disponetevi sopra il ripieno in grosse noci; spennellate la pasta con un po' di acqua e ripiegatele sopra il ripieno, pressando bene, quindi ritagliate i ravioli con un tagliapasta a fiore (ø 7,5 cm). Dovrete ottenere 36 ravioli.

TRITATE sedano, carota, cipolla e scalogno; soffriggeteli per 2' in una padella con 4-5 cucchiaini di olio e un pizzico di sale. Tagliate a dadini la rana pescatrice, unitela al soffritto e cuocetela per 4-5'. Sfumate con il vino e salate.

LESSATE i ravioli in acqua bollente salata, scolateli con una schiumarola nella padella della rana pescatrice, completate con maggiorana, grana, olio crudo e pepe.

VINO bianco secco, sapido, dal profumo floreale.

- Colli Orientali del Friuli Verduzzo friulano
- Verdicchio di Matelica
- Salice Salentino Pinot bianco

3 Risotto ai profumi del Sud

IMPEGNO Facile

TEMPO 35 minuti

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

850 g brodo vegetale
300 g riso Carnaroli
40 g piselli lessati



4

4 zucchine novelle con il fiore

2 pomodori secchi

cipolla - carota - peperone giallo

grana grattugiato - origano fresco

olive taggiasche - capperi sotto sale

olio extravergine di oliva mediamente fruttato

STACCATE i fiori dalle zucchine, puliteli e tagliateli a pezzetti; tritate i calici dei fiori e tagliate le zucchine a fettine.

SOFFRIGGETE in una casseruola un tocchetto di cipolla e uno di carota tritati, con un filo di olio; rosolatevi il riso, quindi bagnatelo con un mestolo di brodo bollente, poi portatelo a cottura aggiungendo poco alla volta il brodo restante, in circa 20'.

AGGIUNGETE 5' prima di spegnere le zucchine, i fiori e i calici dei fiori tritati e una falda di peperone a dadini piccolissimi.

SPEGNETE il fuoco e mantecate il risotto con 6 cucchiaini di grana grattugiato e 6 cucchiaini di olio. Aggiungete i piselli e completate con olive taggiasche e capperi dissalati tritati, i pomodori secchi a tocchetti e origano.

OLIO morbido, rotondo e mandorlato, con sentori di erba di campo e frutti di bosco e lieve piccante in chiusura.

• Olio del Salento leccese da olive Ogliarola

VINO bianco giovane, secco, armonico, fragrante.

• Curtefranca Bianco

• Colli Amerini Bianco

• Monreale Ansonica

4 Paccheri con vongole e seppie

IMPEGNO Medio

TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg vongole spurgate

350 g paccheri

120 g seppie pulite

24 pomodorini ciliegia

origano fresco - prezzemolo - aglio

bottarga - peperoncino fresco

vino bianco secco - zucchero a velo

olio extravergine di oliva - sale

TAGLIATE a metà i pomodorini, conditeli con 2 cucchiaini di olio, sale e zucchero a velo e caramellateli saltandoli in padella a fiamma molto viva.

SCALDATE in una casseruola un filo di olio, uno spicchio di aglio, un pezzetto

di peperoncino, prezzemolo; aggiungete le vongole, sfumate con 2 cucchiaini di vino bianco, coprite e cuocete per 3-4' finché le vongole non si saranno aperte.

SGUSCIATELE e filtrate il loro sugo di cottura con un colino foderato di cotone idrofilo o di garza.

TAGLIATE le seppie a striscioline e conditele con 4 cucchiaini di olio, sale e origano.

SCALDATE in un'ampia padella le vongole e il loro sugo. Lessate intanto i paccheri in acqua bollente salata. Scolateli nella padella delle vongole e fateli insaporire, aggiungendo i pomodorini e un filo di olio.

SPEGNETE e aggiungete le seppie: il calore della pasta le cuocerà dolcemente.

Completate con la bottarga grattugiata al momento di servire.

LA SIGNORA OLGA dice che i pomodorini sono ottimi anche caramellati in forno a 80 °C per 3 ore con lo sportello socchiuso. Conviene prepararne in grande quantità: saranno un gradevolissimo stuzzichino per l'aperitivo.

VINO bianco secco, sapido, dal profumo floreale.

• Collio Pinot bianco

• Irpinia Coda di Volpe

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina l'8 aprile





Pesci

Cotture essenziali per valorizzare i sapori marini. Accostamenti fantasiosi con ribes e camomilla per **NUOVE NOTE** di gusto. Fino a un'appetitosa "ascolana" di molluschi

RICETTE DAVIDE NOVATI **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI
TESTI SILVIA DAL MOLIN **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA



1 Dentice, ribes e salsa di cipolle

IMPEGNO Facile

TEMPO 1 ora e 30'

Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300 g filetti di dentice puliti
- 250 g cipolla rossa
- 100 g ribes rosso sgranato
- 50 g zucchero
- 20 g aceto rosso
- 8 g sale rosa dell'Himalaya
- olio extravergine di oliva – sale

PORTATE a ebollizione 500 g di acqua con l'aceto e una presa di sale. Al bollore unitevi la cipolla rossa, tagliata a spicchi, e cuocetela per 1 ora. Al termine scolatela e lasciatela raffreddare. Tenetene da parte 60 g e frullate il resto per qualche minuto, aggiungendo 2 cucchiaini di olio in modo da ottenere una salsa cremosa di cipolle.

PORTATE a ebollizione 100 g di acqua con lo zucchero, aggiungete i ribes, togliete subito dal fuoco la pentola e sigillatela con la pellicola. Lasciate i ribes in infusione fino a quando non saranno freddi.

TRITATE finemente il sale rosa.

FODERATE una teglia con carta da forno, accomodatevi i filetti di dentice conditi con un filo di olio e il sale rosa. Infornate a 200 °C nel forno con funzione ventilata per 6-7', quindi sotto il grill per altri 5'.

SFOGLIATE gli spicchi di cipolla rimasti.

SFORNATE il dentice e servitelo subito accompagnandolo con la cipolla sfogliata, la salsa e i ribes caramellati.

LA SIGNORA OLGA dice che lo chef ha scelto il sale rosa per affinità cromatica con i ribes e le cipolle; potete sostituirlo con sale in fiocchi.

VINO bianco giovane, secco, armonico, fragrante.

- Trentino Sauvignon
- Pomino Bianco
- Sannio Falanghina

LO STILE IN TAVOLA

Piatto del pesce spada Bitossi Home, piatto delle cozze Laboratorio Pesaro, tovaglioli fiorirà un giardino®.

SCUOLA DI CUCINA

SFILETTARE IL DENTICE

Per tutti i pesci a sezione ovale, come il dentice, l'orata e il pagello, o tonda, come la spigola, la pulizia e la sfilettatura vanno fatte come segue.

a Tagliate le pinne con le forbici. Desquamate il pesce con un coltellino o con lo strumento apposito, muovendolo dalla coda verso la testa, finché la superficie non sarà liscia.

Incidete il ventre, estraete le interiora e lavate bene il pesce.

b Praticate un'incisione dietro le branchie giungendo alla lisca centrale. Penetrando poi con la lama lungo la linea dorsale, dalla testa verso la coda, staccate un filetto.

c Se serve, aiutatevi con le forbici per staccare la polpa dalla lisca centrale.

d Voltate il pesce e ricavate allo stesso modo il secondo filetto. Eliminate la parte ventrale dei filetti. Quindi con una pinzetta togliete le lisce (passate il dito sulla polpa per verificarne la presenza).





2 Pesce spada alla camomilla

IMPEGNO Facile

TEMPO 30 minuti

Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 g 4 tranci di pesce spada puliti

300 g borragine

20 g foglie di cedrina (erba Luisa)

1 bustina di camomilla

olio extravergine di oliva - sale

LAVATE e mondate le foglie di borragine.

PORTATE a bollire un litro di acqua con una presa di sale, spegnete il fuoco, aggiungete la camomilla e le foglie di cedrina e lasciate in infusione per qualche minuto.

TAGLIATE i tranci di pesce spada a metà e aggiungeteli all'infuso. Lasciateli immersi per 5', poi scolateli e asciugateli.

FILTRATE l'infuso, riportatelo a bollire, unitevi la borragine e sbollentatela per 2'.

UNGETE i tranci di pesce spada con un filo di olio e cuoceteli sulla griglia o in una padella antiaderente senza grassi, solo da una parte, per circa 3'. Salate il pesce spada a fine cottura e servitelo su un letto di borragine.

LA SIGNORA OLGA dice che la cedrina, conosciuta anche come erba Luisa, limoncina o limonaria, è un esile arbusto legnoso, facile da coltivare anche sui balconi. Le sue foglie leggere, color verde chiaro, sprigionano un gradevolissimo profumo di limone. Qui completano il sapore erbaceo della camomilla in un mix aromatico che aggiunge al pesce spada una fresca nota agrumata e vegetale.

VINO bianco giovane, secco, armonico, fragrante.

- Riviera del Brenta Chardonnay
- Valdichiana Grechetto
- Irpinia Fiano



3 Cozze all'ascolana in sugo di pomodoro

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg cozze (200 g cozze pulite)

550 g pomodori datterini

70 g cipolla bionda

30 g farina

30 g pangrattato

20 g capperi dissalati

1 uovo

olive taggiasche snocciolate
filetti di acciuga sott'olio
olio extravergine di oliva
olio di arachide
sale – pepe

LAVATE e tagliate a metà i pomodorini. Tritate finemente la cipolla; scaldate in una casseruola 2 cucchiaini di olio extravergine, unitevi la cipolla, un pizzico di sale e di pepe e dopo 3' i pomodorini. Lasciate cuocere per 30' a fuoco dolce.

PULITE le cozze spazzolandole e lavandole con cura, raccoglietele in una capiente padella, copritela e cuocetele per 5' circa per farle aprire. Lasciatele intiepidire, poi sgusciatele ricavando 200 g di molluschi puliti.

RIEMPITE ogni cozza con un pezzetto di filetto di acciuga, un capperone e un'oliva.

SCALDATE in un'ampia e profonda padella abbondante olio di arachide.

SBATTETE un uovo, infarinate le cozze, immergetele nell'uovo sbattuto e per finire passatele nel pangrattato.

FRIGGETE le cozze farcite per 1' e servitele con il sugo di pomodoro. In alternativa, disponetele su una teglia coperta di carta da forno e infornatele a 200 °C per 8-10'.

VINO bianco secco, sapido, dal profumo floreale.

- Bagnoli Bianco
- Circeo Trebbiano
- Gioia del Colle Bianco

4 Astice al forno con burro e scalogno

IMPEGNO Facile

TEMPO 25 minuti

Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 astici freschissimi da 700 g cad.

100 g burro

20 g prezzemolo riccio

2 piccoli scalogni

2 spicchi di aglio

sale – pepe

TRITATE gli scalogni e 1-2 spicchi di aglio. Lavate e tritate grossolanamente il prezzemolo.

TAGLIATE a metà gli astici e accomodatevi in una teglia.

AGGIUNGETE all'interno del carapace il burro a tocchetti, lo scalogno, l'aglio

e tre quarti del prezzemolo. Salate e pepate.

INFORNATE gli astici a 200 °C nel forno con funzione ventilata per circa 10'.

SFORNATELI, cospargeteli con il prezzemolo rimasto e serviteli subito.

VINO bianco secco, sapido, dal profumo floreale.

- Trentino Gewürztraminer
- Candia dei Colli Apuani Vermentino
- Salaparuta Inzolia

LA COPERTINA

La polpa dell'astice è considerata di grande pregio: più soda e saporita di quella dell'aragosta, è adatta a essere accompagnata da sapori decisi come scalogno e aglio.

COME RICONOSCERLO

L'astice, a differenza dell'aragosta, ha grandi pinze (chele) in fondo alla prima coppia di arti.

IL BOCCONE MIGLIORE

Non trascurate la polpa delle chele: per estrarla, spaccate il guscio con le apposite pinze o con un pestacarne.

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **24 aprile**

Verdure

Zucchine, peperoni, cipolle, pomodori e melanzane
farciti o trasformati in una fine bavarese e sempre esaltati
dalle **ERBE AROMATICHE**. Sei ricette
buonissime e belle da portare in tavola

RICETTE TOMMASO ARRIGONI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODORE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA





1 Rosette con pane alla menta e limone

IMPEGNO Facile

TEMPO 50 minuti

Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g zucchine

100 g pangrattato

maionese – grana grattugiato – menta

limone – olio extravergine di oliva

mediamente fruttato – sale

TRITATE un ciuffo di menta.

RACCOGLIETE il pangrattato in una ciotola con la scorza grattugiata di mezzo limone, un cucchiaino da caffè di menta tritata, un pizzico di sale e 60 g di olio.

MESCOLATE 100 g di maionese con 40 g di grana e 10 g di acqua calda.

TAGLIATE le zucchine in nastri usando, se possibile, la mandolina.

LESSATE i nastri per 1' in acqua bollente, scolateli, immergeteli nell'acqua fredda, scolateli ancora e asciugateli.

ACCOPIATE due nastri sovrapponendoli leggermente su uno dei due lati corti ottenendo un nastro lungo il doppio; farciteli con il pangrattato alla menta e limone.

ARROTOLATE il nastro lungo formando una rosetta; ripetete queste operazioni con il resto delle zucchine.

ACCOMODATE le rosette su una placca foderata di carta da forno, spolverizzatele con poco grana, conditele con un filo di olio e infornatele nel forno ventilato a 180 °C per 5-8'.

SFORNATE le rosette e servitele subito accompagnandole con la maionese al grana.

OLIO dal sapore vegetale caratterizzato da note di carciofo e di erbe di campo, con amaro e piccante ben dosati.

• Olio umbro da olive Dolce Agogia

VINO bianco secco, leggermente aromatico.

• Cortese di Gavi

• Lessini Durello

• Falerno del Massico Bianco

LO STILE IN TAVOLA

Piatti verde e bianco Bitossi Home.

SCUOLA DI CUCINA

NASTRI DI ZUCCHINA

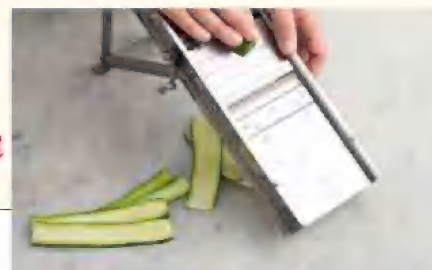
Per preparare nastri o fettine molto sottili di verdure (zucchine, carote, patate...) l'ideale è usare uno strumento chiamato comunemente "mandolina". Si tratta di un'affettatrice manuale efficace, e molto affilata, che richiede una buona manualità. Permette di ottenere fettine di spessori diversi, grazie alla possibilità di regolare l'altezza della lama.

a Fate scivolare la zuccina nel senso della lunghezza sulla mandolina ottenendo i nastri.

b Sbollentate i nastri in acqua non salata per 1-2' a seconda dello spessore: questo li renderà elastici e malleabili e consentirà di arrotolarli con facilità. Scolateli, raffreddateli immergendoli in acqua fredda, scolateli e asciugateli con carta da cucina.

c Per ottenere una lunghezza adatta per preparare delle rosette, sormontate parzialmente due nastri.

d Distribuite la farcitura preferita su tutta la lunghezza e con delicatezza arrotolate.





2

2 Ratatouille con frutta secca

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

400 g melanzana
400 g pomodori allungati
350 g zucchine
200 g cipolla
200 g peperoni
verde, rosso e giallo
80 g foglie di basilico
50 g anacardi tostati
50 g mandorle tostate

50 g nocciole tostate
mollica - aglio - timo
olio extravergine di oliva - sale

RIDUCETE la melanzana, i peperoni, i pomodori, le zucchine e la cipolla in tocchi di medie dimensioni, abbastanza regolari.
SALTATE vivacemente la cipolla in una capiente casseruola con 2 cucchiaini di olio per 3-4', poi unite i peperoni e dopo 4' i pomodori; cuocete per altri 3-5' e spegnete.

ROSOLATE in un'altra padella le melanzane in 2 cucchiaini di olio con uno spicchio di aglio con la buccia, leggermente schiacciato, e qualche fogliolina di timo per 3-5', poi toglietele

e nella stessa padella rosolate le zucchine per lo stesso tempo.

FRULLATE le foglie di basilico con 30 g di mollica sminuzzata, 80 g di olio, 6 cubetti di ghiaccio, 30 g di acqua e un pizzico di sale.

TRITATE grossolanamente le mandorle, le nocciole e gli anacardi e mescolateli con tutte le verdure; salate, se serve.

SERVITE completando con la salsa al basilico e, a piacere, con fette di pane tostato.

VINO bianco giovane, secco, armonico, fragrante.

- Friuli-Grave Riesling
- Albana di Romagna secco
- Galluccio Bianco

3 Frittelle di melanzane con maionese rossa

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora e 30'

Vegetariana

INGREDIENTI PER 25-30 FRITTELLE

900 g melanzane

300 g 1 piccolo peperone rosso

250 g farina

3 uova – 2 tuorli

aceto di vino bianco – limone

dragoncello – bicarbonato

olio di arachide

sale

INFORNATE le melanzane e il peperone a 230 °C nel forno ventilato, togliete il peperone dopo 30-35' e proseguite la cottura della melanzana per altri 15-20'.

PRIVATE il peperone della pelle e dei semi, poi frullatelo in crema.

PORTATE a ebollizione 10 g di aceto.

RACCOGLIETE in una ciotola 2 tuorli, unite l'aceto e iniziate a sbatterli con la frusta unendo a filo 350 g di olio di arachide. Completate con qualche goccia di succo di limone e un pizzico di sale.

Unite la crema di peperoni ottenendo così una maionese "rossa" al peperone.

PRIVATE le melanzane della buccia e frullatele in crema. Unite quindi 250 g di farina, 3 uova, un pizzico di bicarbonato

e uno di sale e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo e cremoso.

FRIGGETE questo composto in abbondante olio di arachide a 180 °C, fino a completa doratura, versandolo a cucchiainate. Scolate le frittelle su carta da cucina, spolverizzatele di sale, se serve, e servitele con la maionese "rossa" al peperone completata con un trito fine di dragoncello.

VINO bianco frizzante, sapore secco e fresco.

- Prosecco frizzante
- Colli di Parma Malvasia frizzante
- San Severo Bianco frizzante

RICETTA DAVIDE NEGRI

TESTO ANGELA ODORE





4 Bavarese di pomodoro e verdure

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora e 20' più 8 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g pomodori
200 g carote
150 g porro
100 g panna fresca
100 g peperone giallo
5 g gelatina alimentare in fogli
2 zucchine medie
aglio
peperoncino
olio extravergine di oliva
sale - pepe

RIDUCETE le carote, la parte verde delle zucchine, il peperone e il porro in fettine sottili (preferibilmente usando la mandolina); tagliatele poi in "spaghetti".

LESSATE le carote e il peperone per 2-3'. Scolateli e raffreddateli sotto l'acqua fredda.

SBOLLENTATE anche le zucchine e il porro; scolateli dopo 1', raffreddateli e asciugateli.

AMMOLLATE la gelatina in acqua fredda.

TAGLIATE i pomodori in 4 spicchi, frullateli e passateli al colino fine.

RISCALDATE 2 cucchiaini di passata in una piccola casseruola, togliete dal fuoco e scioglietevi la gelatina strizzata. Fate raffreddare e poi unite al resto della passata.

MONTATE la passata di pomodoro frullando con il frullatore a immersione e unendo a filo 35 g di olio. Salate e pepate alla fine.

MONTATE parzialmente la panna e unitela al frullato di pomodoro mescolando con delicatezza. Mettete in frigorifero per 8 ore.

SCALDATE a 80 °C 50 g di olio con uno spicchio di aglio con la buccia leggermente schiacciato. Spegnete e lasciate in infusione fino a quando non si sarà raffreddato.

AFFETTATE sottilmente il peperoncino fresco dosando la quantità secondo il vostro gusto.

CONDITE gli spaghetti di verdura con l'olio all'aglio, le rondelle di peperoncino e poco sale; distribuiteli nei piatti, completate con una pallina di bavarese di pomodoro e servite.

VINO bianco giovane, secco, fragrante.

- Montello e Colli Asolani Manzoni Bianco
- Pietraviva Chardonnay
- Ischia Forastera



5 Cipolle di Tropea su crema di daikon

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora e 45'

Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1,2 kg daikon
750 g 4 cipolle di Tropea
300 g fagiolini mondati
100 g aceto di mele
80 g miele di acacia
concentrato di pomodoro
brodo vegetale
aglio
amido di mais
dragoncello
sesamo bianco
olio extravergine di oliva
sale - pepe

INFORNATE le cipolle senza sbucciarle a 180 °C per circa 1 ora. Sfornatele, sbucciatele, separate le guaine e dividetele in 2-3 parti, quindi conditele con olio, sale e foglie di dragoncello spezzettate.

PELATE il daikon e riducetelo in tocchi di medie dimensioni. Rosolatelo in una casseruola con uno spicchio di aglio e un cucchiaino di olio sulla fiamma vivace per un paio di minuti, poi unite 2 litri di brodo vegetale e cuocete dolcemente per 1 ora e 30'. Eliminate lo spicchio di aglio e frullate tutto con 50 g di olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe, ottenendo una crema.

LESSATE i fagiolini in acqua non salata per 5-6'. Scolateli, asciugateli e apriteli a metà nel senso della lunghezza.

RACCOGLIETE in una casseruola l'aceto di mele con il miele, 30 g di olio e 30 g di concentrato di pomodoro. Portate sul fuoco, unite mezzo cucchiaino da caffè di amido di mais e mescolate finché la salsa non inizierà ad addensarsi: ci vorranno 2-3'.

DISTRIBUITE nei piatti uno strato di crema di daikon, i fagiolini, le cipolle e qualche goccia di salsa. Completate con sesamo e servite.

LA SIGNORA OLGA dice che il daikon è una radice della famiglia dei ravanelli, simile a una carota biancastra. Piccante e fresco, si usa nella cucina giapponese, crudo o cotto.

VINO bianco secco, leggermente aromatico.

- Oltrepò Pavese Riesling
- Montefalco Bianco
- Colline Joniche Tarantine Verdeca



6 Zucchine ripiene

IMPEGNO Medio

TEMPO 2 ore

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1,5 kg 6 zucchine tonde
700 g melanzane
500 g pomodori pendolini
30 g capperi dissalati tritati
maggiorana - timo
finocchietto - peperoncino fresco
grana grattugiato
olio extravergine di oliva - sale

PREPARATE un trito fine con timo, finocchietto e maggiorana.

INCIDETE il fondo dei pomodori, immergeteli per meno di 1' in acqua bollente, scolateli, pelateli e divideteli a metà. Poi accomodateli su una placchetta, salateli, conditeli con il trito fine, un filo di olio e infornateli nel forno ventilato a 120 °C per 45'.

Sfornateli e riduceteli in dadini.

FORATE le melanzane e infornatele nel forno

ventilato su una placca foderata di carta da forno a 180 °C per circa 45'. Sfornatele, pelatele e tagliate la polpa in dadini.

LIVELLATE il fondo delle zucchine; eliminate le calotte. Scavatele e sbollentatele in acqua bollente per 1-2'. Scolatele, raffreddatele in acqua fredda e asciugatele.

CONDITE i dadini di pomodoro e di melanzana con i capperi tritati, 50 g di grana, un trito di maggiorana e di peperoncino fresco, un filo di olio e aggiustate di sale, se serve.

FARCITE le zucchine con questo ripieno, spolverizzatele di grana e infornatele nel forno ventilato a 180 °C per 10-12'.

SFORNATE le zucchine e servitele subito.

VINO bianco giovane, secco, armonico, fragrante.

- Valcalepio Bianco
- Colli Bolognesi Sauvignon
- Gravina secco

➡ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **16 aprile**

Carni e uova

Per la domenica in famiglia
un **IMPORTANTE ROAST-BEEF**
in salsa creola. Pranzo rustico
con galletto alla diavola o ricercato
con agnello in veste croccante

RICETTE DAVIDE BROVELLI ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI STYLING BEATRICE PRADA



1 Galletto alla paprica affumicata

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 galletti
paprica dolce affumicata
aglio – salvia
rosmarino – burro
olio extravergine di oliva
sale – pepe o peperoncino

STRINATE i galletti, passandoli sulla fiamma per eliminare, bruciandoli, eventuali residui di penne e piume.

SPUNTATE le alette; pulite i galletti, tagliateli lungo lo sterno e schiacciateli, aprendoli. Conditeli con 2 cucchiaini di olio, uno spicchio di aglio schiacciato, foglie di salvia e rosmarino, abbondante paprica dolce affumicata, sale, pepe o peperoncino a piacere: massaggiateli con tutti gli odori per insaporirli bene.

APPOGGIATE i galletti in una padella larga, con una noce di burro, con il lato della pelle verso il fondo. Teneteli ben schiacciati, appoggiandovi sopra un coperchio o un vassoietto con un peso; cuocete i galletti per circa 20-25', quindi girateli e, sempre con il peso sopra, proseguite nella cottura per altri 20-25'.

LA SIGNORA OLGA dice che i cosiddetti "galletti" in vendita dai macellai e nei supermercati sono giovani polli di dimensioni e peso standard di circa 500 g; si acquistano già eviscerati. La paprica affumicata, tipica della cucina spagnola, si trova nei negozi di spezie ben forniti.

VINO rosso secco, vinoso, leggero di corpo.

- Valle d'Aosta Fumin
- Alto Adige Lagrein Dunkel
- Cerasuolo di Vittoria

LO STILE IN TAVOLA

Piatti bianchi Bitossi Home, tovagliolo fiorirà un giardino®.

SCUOLA DI CUCINA

POLLO ALLA DIAVOLA

Si chiama così per un doppio riferimento al condimento piccante, che infiamma il palato, e al metodo di cottura, che usa tradizionalmente braci ardenti. Si cucina "alla diavola" il pollo intero, aperto a metà e ben schiacciato.

a Strinate e spuntate la parte terminale delle ali del pollo; eliminate la testa.

b Incidetelo lungo lo sterno e apritelo a libro spaccandolo. Pulitelo da tutti i nervi e le parti grasse.

c Per spianarlo, schiacciatelo con forza, prima con le mani, poi con un batticarne.

d Salatelo e ungetelo, aggiungete aromi a scelta. Scaldate qualche cucchiaino di olio in una padella e accomodatevi il pollo con il lato della pelle rivolto verso il fondo. Copritelo con un vassoio o un coperchio e appoggiatevi sopra un peso, in modo che rimanga ben schiacciato nella padella. Voltatelo dopo circa 25-30' e cuocetelo per altri 25-30', sempre con un peso sopra.



2



2 Roast-beef alla senape e salsa creola

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora e 30' più 25 ore di riposo

INGREDIENTI PER 10 PERSONE

2 kg roast-beef
 350 g olio di arachide
 100 g falde di peperoni gialli e rossi
 100 g filetti di pomodoro
 100 g cipolla
 100 g aceto bianco
 rosmarino - olio extravergine di oliva
 sale grosso e fino - pepe - burro - senape

PULITE il roast-beef, togliendo l'eccesso di grasso all'esterno, ma lasciando la venatura all'interno, che dà morbidezza alla carne. Legatelo con lo spago da cucina, per dargli una forma regolare, e guarnitelo con qualche rametto di rosmarino.

ROSOLATE il roast-beef in un tegame con un filo di olio, una noce di burro e un pizzico di sale grosso, facendolo colorire su tutti i lati.

APPOGGIATELO poi su una griglia collocata su una placca da forno; spalmatelo di senape e infornatelo a 220 °C per 15'.

ABBASSATE il forno a 170 °C e, intanto, avvolgete il roast-beef in fogli di alluminio. Infornatelo nuovamente sulla griglia e cuocetelo per altri 50'. Sfornatelo e fatelo riposare avvolto nell'alluminio per 1 ora.

PREPARATE la salsa creola: tagliate a dadini i peperoni, i pomodori e la cipolla. Raccogliete la dadolata in un barattolo di vetro, salate e pepate. Mescolate l'olio di arachide, 50 g di olio extravergine di oliva e 100 g di aceto e versate l'emulsione sulle verdure. Chiudete il vaso e lasciatelo riposare in frigorifero per 24 ore.

SERVITE il roast-beef affettato accompagnandolo con la salsa creola.

VINO rosso secco, vinoso, leggero di corpo.

- Collio Merlot
- Todi Sangiovese
- Mandrolisai Rosso

3 Uova cremose nelle verdure

IMPEGNO Facile

TEMPO 35 minuti

Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

60 g provolone dolce
 4 uova - 2 peperoni friggibili

3



2 zucchine – 2 pomodori perini
grana grattugiato – pangrattato
prezzemolo – panna fresca
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SBATTETE le uova, aggiungete il provolone grattugiato a filetti, sale, pepe, 4 cucchiaini di panna e un ciuffo di prezzemolo tritato.

CUOCETELE a bagnomaria mescolandole con una frusta finché non cominciano a rapprendersi. Ci vorranno 4-5'.

SPUNTATE le zucchine, tagliatele per il lungo e scavatele eliminando i semi. Fate lo stesso con i pomodori e i peperoni.

RIEMPITE tutte le verdure con le uova. Spolverizzate con un misto di grana grattugiato e pangrattato, irrorate con un filo di olio e infornate a 180 °C per 15' circa.

VINO bianco giovane, secco, armonico, fragrante.

- Merlara Pinot bianco
- Montecarlo Bianco
- Matera Bianco

4 Filetto di agnello in guscio croccante

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora e 10'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g 2 filetti di agnello

200 g mozzarella di bufala

4 dischi di pasta brick

1 pomodoro perino

1 uovo – rosmarino – aglio – salvia

basilico – burro – olio extravergine di oliva
sale grosso e fino

ROSOLATE i filetti di agnello in una padella a fuoco vivo, con un filo di olio, una noce di burro, sale grosso, rosmarino, salvia e uno spicchio di aglio schiacciato.

AVVOLGETE i filetti in fogli di alluminio e lasciateli riposare per almeno 30', poi tagliateli a fettine spesse 5 mm.

TAGLIATE a fette per il lungo il pomodoro; affettate anche la mozzarella e asciugate le fette tamponandole con carta da cucina.

DIVIDETE in quattro porzioni mozzarella, agnello e pomodoro. Stendete sul piano di lavoro 4 dischi di pasta brick e disponete al centro di ognuno la mozzarella, l'agnello, il pomodoro. Condite con un filo di olio, sale e basilico a strisciole. Spennellate la pasta brick con l'uovo sbattuto e chiudete i dischi a metà ottenendo delle mezzelune. Sigillate bene i bordi.

INFORNATE le mezzelune ottenute a 170 °C per circa 10' e servite subito.
LA SIGNORA OLGA dice che la pasta brick è una preparazione tipica della cucina africana e mediorientale: è una sfoglia sottilissima, ottenuta da una pastella di acqua e semola (sola o miscelata con farina), cotta spennellandola su piastre roventi. Si trova confezionata nei supermercati o nei negozi di specialità etniche.

VINO rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento.

- Trentino Teroldego Rotaliano
- Rosso Conero
- Costa d'Amalfi Rosso

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **18 aprile**



Dolci

Una torta molto scenografica per conquistare
gli ospiti e colorati ghiacciolini per **RALLEGRARE**
l'ora della merenda. E altre ricette facilissime,
con i sapori esotici di mango e cocco

RICETTE ALESSANDRO PROCOPIO
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA





1 Crostata meringata con crema di fragole

IMPEGNO Per esperti

TEMPO 1 ora e 20' più 45' di riposo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

125 g farina
125 g burro
125 g zucchero semolato
100 g fragole pulite
75 g zucchero a velo
3 g gelatina alimentare in fogli
2 uova - 2 albumi - 1 tuorlo
limone - amido di mais - sale

IMPASTATE la pasta frolla: intridete la farina con 75 g di burro; unite poi 50 g di zucchero semolato, un pizzico di sale e il tuorlo e lavorate l'impasto brevemente, finché non diventa omogeneo; fatelo riposare coperto in frigorifero per 30'.

PREPARATE la crema: ammolate la gelatina in acqua; frullate le fragole con 75 g di zucchero semolato, il succo e la scorza grattugiata di mezzo limone. Mettete il frullato in una casseruola, aggiungete le 2 uova e amalgamate con una frusta. Cuocete a bagnomaria, mescolando con la frusta, per 2-3', fino a raggiungere 82 °C.

SPEGNETE e aggiungete la gelatina scolata e strizzata e 50 g di burro a pezzetti; mescolate per sciogliere bene sia la gelatina sia il burro, poi versate la crema in una ciotola e fatela raffreddare coperta.

STENDETE la pasta frolla e foderate il fondo e i bordi di una tortiera bassa (ø 20 cm). Infornate e cuocete a 170 °C per 15-17'. Sfornate e lasciate raffreddare.

PREPARATE la meringa: montate i 2 albumi e, appena si forma la schiuma, aggiungete lo zucchero a velo setacciato e 2,5 g di amido di mais. Continuate a montare finché il composto non diventa gonfio, sodo e lucido.

RIEMPITE la crostata con la crema; raccogliete la meringa in una tasca da pasticciere con bocchetta dentellata e coprite la crostata con ciuffetti di meringa. Infornatela sotto il grill per 4-5'. Servitela fredda.

VINO aromatico dolce dal profumo di fiori.

- Moscato Docc
- Colli Euganei Fior d'Arancio

LO STILE IN TAVOLA

Piatto bianco Bitossi Home, tovaglioli fiorirà un giardino®.

SCUOLA DI CUCINA

LA MERINGA

Per preparare la meringa è necessario montare gli albumi con pari peso di zucchero. Si possono montare a freddo, con l'aggiunta di zucchero a velo (alla francese), a caldo, montando gli albumi a bagnomaria (alla spagnola) oppure versando negli albumi zucchero cotto a 110 °C (all'italiana). I metodi a caldo garantiscono un risultato più stabile; montando a freddo, si può aggiungere un pizzico di amido di mais, per stabilizzare il composto.

a Montate gli albumi e, quando cominciano a fare schiuma, aggiungete lo zucchero a velo e un pizzico di amido di mais.

b Montate con le fruste elettriche o con la planetaria fino a ottenere un composto lucido e sodo.

c Raccogliete la meringa in una tasca da pasticciere e disponetela a ciuffetti sui dolci, poi gratinatela brevemente al grill. Per ottenere invece piccole meringhe friabili, disponete i ciuffetti su una placca coperta con carta da forno e fateli asciugare in forno a 50-80 °C per 4-5 ore.



a



b



c



2 Cake di carote e albicocche

IMPEGNO Facile

TEMPO 1 ora e 20'

Vegetariana

INGREDIENTI PER 10-12 PERSONE

400 g carote pulite e pelate

300 g zucchero

300 g farina più un po'

250 g albicocche

200 g olio di arachide

3 uova - 1 bustina di lievito per dolci

burro - sale

TAGLIATE le carote a fette e frullatele con l'olio, fino a ottenere una crema.

AGGIUNGETE le uova, 280 g di farina e il lievito, un pizzico di sale e lo zucchero e amalgamate.

IMBURRATE e infarinate uno stampo da plum cake da 2 litri e versatevi il composto.

TAGLIATE a pezzetti le albicocche; infarinatele con 20 g di farina e incorporateli all'impasto.

INFORNATE a 180 °C per 50'; controllate la cottura inserendo uno stecchino nel dolce: dovrà uscire asciutto.

SFORMATE il dolce su una gratella e lasciatelo raffreddare.

VINO aromatico dolce dal profumo di frutta esotica.

• Arcole Garganega Vendemmia Tardiva

• Menfi Vendemmia Tardiva



3 Gelato al cocco e carpaccio di mango

IMPEGNO Facile

TEMPO 1 ora

Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

400 g latte

200 g farina di cocco più un po'

200 g panna fresca

130 g zucchero

2 manghi da 650 g cad.

cioccolato fondente

PORTATE a bollore il latte con la farina di cocco, poi filtratelo premendo bene sul setaccio, per recuperare più latte possibile.

AGGIUNGETE la panna e lo zucchero, mescolate bene, finché lo zucchero non si sarà completamente sciolto (se serve, scaldate nuovamente il latte). Fate raffreddare fino a temperatura ambiente, poi mettete nella



gelatiera e avviate l'apparecchio.
SBUCCIATE i manghi e tagliateli a fettine molto sottili.

SERVITE le fettine di mango con il gelato, decorando a piacere con cioccolato fuso e spolverizzando con farina di cocco.

VINO dolce con aromi di frutta matura e fiori.

- Recioto di Soave
- Malvasia delle Lipari dolce

♥ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **14 aprile**

4 Ghiacciolini di frutta mista

IMPEGNO Facile

TEMPO 20 minuti più 4 ore di raffreddamento

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 5 PEZZI

100 g frutta pulita a scelta
40 g zucchero
erbe aromatiche a piacere

TAGLIATE a tocchetti la frutta, metteteli in una casseruola e fateli bollire con pari peso di acqua, lo zucchero e le erbe per 2-3'.

FRULLATE tutto con un frullatore a immersione, poi versate il frullato negli

stampi per ghiaccioli, sistemando i bastoncini nell'apposito alloggiamento.
LASCIATELI ghiacciare in freezer per almeno 4 ore.

LA SIGNORELLA OLGA dice che, se volete ghiaccioli di gusti e colori diversi, dovete cuocere e frullare separatamente diversi tipi di frutta (per 100 g di frutta, 100 g di acqua e 40 g di zucchero). Alcuni suggerimenti per la scelta delle erbe: rosmarino con il lampone, basilico con le fragole, timo con le more, menta con il melone.

Con le dosi qui indicate, si ottengono 5 ghiaccioli "mini" usando un apposito stampo multiplo in silicone; con stampi per ghiaccioli tradizionali, più grandi, si preparano 2 pezzi.

CUSCUS, *solare* PIATTO UNICO

Una manciata di pistacchi, qualche pugnetto di cuscus e una scelta di verdure saltate. Da preparare anche **IL GIORNO PRIMA.**

E all'ultimo momento tocchetti di pollo dorati



RICETTA FABIO ZAGO
ABBINAMENTO
VINO/RICETTA
GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

PRIMI

Cuscus ai pistacchi con verdure e pollo

IMPEGNO Facile

TEMPO 50 minuti più 1 ora di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g cipollotti

200 g 8 zucchine novelle con il fiore

200 g peperone giallo

200 g petto di pollo

160 g cuscus medio precotto

pistacchi sgusciati e pelati

pangrattato

limone

prezzemolo - maggiorana

peperoncino

olio extravergine di oliva - sale

1-2 PORTATE a bollore 200 g di acqua salata e versatela sul cuscus, con un cucchiaino di olio. Lasciatelo riposare per circa 5', coperto, poi sgranatelo su una teglia unta di olio e mettetelo da parte.

3-4 SPUNTATE, pulite e affettate i cipollotti. Staccate i fiori delle zucchine e mondateli, togliendo il pistillo interno; tagliate le zucchine in fettine sbieche.

5 PULITE il peperone e tagliatelo prima a strisce, poi a dadini molto piccoli.

6 SALTATE le verdure separatamente in una padella con 3 cucchiaini di olio ogni volta: i cipollotti per 4-5', le zucchine per 2', i fiori per 1' e i peperoni per 3'.

7-8 CONDITE il cuscus con le verdure e il loro fondo di cottura; aggiungete un trito di prezzemolo e maggiorana e olio a piacere, secondo quanto ne assorbe il cuscus. Aggiustate di sale e completate con peperoncino, il succo di mezzo limone e un cucchiaino di pistacchi tritati grossolanamente. Lasciate riposare il cuscus per 1 ora, prima di servirlo.

9-10 TAGLIATE il petto di pollo a bocconcini. Tritate 2 cucchiaini di pistacchi e miscelatele con altrettanto pangrattato. Impanate i bocconcini di pollo nel trito e cuoceteli in padella con 2 cucchiaini di olio per circa 5'. Lasciateli intiepidire, poi serviteli con il cuscus a temperatura ambiente.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

AL BICCHIERE

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante
Umbria Bianco Igt "Torre di Giano" 2013 Lungarotti
Per questo piatto, decisamente leggero e aromatico, un vino fresco e altrettanto delicato, dalle note di pera e mandorla e di gusto secco e sapido. Proviene da un'azienda che da oltre quarant'anni promuove la civiltà del vino insieme alla valorizzazione del patrimonio artistico e del paesaggio umbro. 8 euro.

LO STILE IN TAVOLA

Piatto Laboratorio Pesaro,
tovagliolo Society by
Limonta; padella Berndes.

➡ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **17 aprile**

DUETTO *di* INVOLTINI

Un interessante binomio che si ispira
alle "braciolette di carne" e agli ingredienti della pasta
alla Norma della **TRADIZIONE SICILIANA**

RICETTA FABIO ZAGO
ABBINAMENTO VINO/RICETTA
GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA



CARNI E UOVA

Involtini di melanzane e di carpaccio

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g 1 melanzana violetta
- 350 g 12 fette di carpaccio di manzo
- 150 g mozzarella
- 50 g pinoli
- 50 g pecorino
- 2 pomodori perini

timo - basilico - aglio
grana grattugiato - pangrattato
olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 TOSTATE i pinoli in padella per 2-3', poi tritateli grossolanamente con un coltello.
2 STENDETE le fettine di carpaccio sul piano di lavoro e cospargetele con i pinoli. Aggiungete qualche fogliolina di timo, il pecorino grattugiato, una macinata di pepe e, se volete, un pezzetto di aglio tritato.

3 CHIUDETE le fettine a involtino, rimboccando bene i lati, in modo che in cottura non fuoriesca il ripieno.

4-5 PASSATE gli involtini nel pangrattato, subito prima di cuocerli, poi rosolateli in padella con un filo di olio e uno spicchio di aglio schiacciato con la buccia. Cuoceteli solo per 2', dentro devono rimanere praticamente crudi. Salateli solo a fine cottura.

6-7 PULITE la melanzana, livellatela alla base in modo da poterla appoggiare stabilmente sul tagliere o sull'affettatrice. Tagliatela a fette molto sottili; scegliete le 12 fette più grandi e scottatele in una padella antiaderente unta di olio per 1' per lato.

8-9 TAGLIATE a dadini i pomodori, togliete sommariamente i semi; tagliate a bastoncini la mozzarella. Stendete le fette di melanzana sul piano di lavoro, farcitele con il pomodoro e profumate con foglie di basilico spezzettate. Condite con sale, pepe e grana grattugiato, poi aggiungete un bastoncino di mozzarella e chiudete le fette a involtino.

10 APPOGGIATE gli involtini su una placca foderata con carta da forno, condite con un filo di olio e cuocete in forno a 200 °C per 2-3'. Sfornateli prima che la mozzarella si fonda del tutto fuoriuscendo dall'involentino. Servite 3 involtini di carne e 3 di melanzana a commensale, completando con dadini di pomodoro, basilico e timo a piacere.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

AL BICCHIERE

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale
"Etnabianco" 2013 Cottanera

Sicilia anche nel bere: un bianco che profuma di glicine e rosmarino nato sulle pendici del vulcano, che gli regalano corpo e profondità. Fresco e persistente, sostiene a dovere questo secondo piatto particolarmente ricco e articolato. 13 euro.

❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il 17 aprile

LO STILE IN TAVOLA

Piatto ovale Richard Ginori 1735; padelle Moneta.

Torta LATTEMENTA e CIOCCOLATO

Fresco abbinamento di gusti un po' rétro per un dolce
che ricorda i gelati e gli strumenti di una volta: con il semifreddo
che si prepara **SENZA GELATIERA**, usando un unico stampo

RICETTA FABIO ZAGO ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI STYLING BEATRICE PRADA



DOLCI

Semifreddo al latte e menta con biscotto al cacao

IMPEGNO Medio

TEMPO 1 ora e 30' più 4 ore e 30' di raffreddamento

Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- 300 g latte
- 160 g zucchero più un po'
- 100 g panna fresca
- 20 g cacao amaro
- 10 g amido di mais
- 2 uova - 1 albume

burro - farina - menta fresca

sciroppo di menta - sale - cioccolato

1 MONTATE a lungo 2 uova con 60 g di zucchero e un pizzico di sale, finché non otterrete un composto spumoso, che cola dalle fruste elettriche "scrivendo" sulla superficie della crema.

2-3 SETACCIATE 40 g di farina insieme con il cacao, sopra un foglio di carta da forno. Versateli nelle uova montate e incorporateli delicatamente con una spatola. Aggiungete un cucchiaino di burro fuso.

4 IMBURRATE e infarinate una tortiera a cerniera (ø 18 cm) e versatevi il composto. Battete la tortiera sul tavolo per livellare l'impasto e infornate a 190 °C per 20' circa.

5 VERSATE il latte in una casseruola con l'amido di mais, 50 g di zucchero e cuocete per 2' dal bollore. Spegnete, aggiungete una decina di foglie di menta spezzettate con le mani e lasciate in infusione per 2-3'.

6 FILTRATE il latte, aggiungete 3 cucchiaini di sciroppo di menta e fate raffreddare in frigorifero.

7 FONDETE in una pentolina 50 g di zucchero con un cucchiaino di acqua. Montate l'albume con mezzo cucchiaino di zucchero e, quando comincia a essere spumoso, aggiungete a filo lo zucchero fuso, continuando a montare con le fruste, fino a ottenere una meringa morbida e lucida.

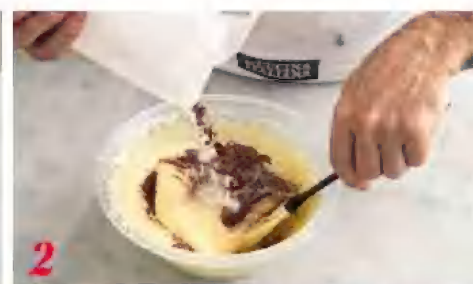
8 VERSATE la meringa nel latte alla menta.

9 MONTATE la panna e incorporate anch'essa al composto di latte e menta. Lasciatelo quindi consolidare in freezer per 30'. Sformate intanto il dolce e lasciatelo raffreddare; sciacquate lo stampo e riadagiatevi il dolce, che farà da base.

10 VERSATE il composto sopra la base al cacao, livellandolo, e mettetelo in freezer per almeno 4 ore. Infine sformate la torta, cospargetela con cioccolato grattugiato e servitela subito.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

AL BICCHIERE

Vino passito con aromi di frutta matura
Irpinia Fiano passito Doc "Privilegio" 2012
Feudi di San Gregorio

Color oro limpido, con un ricco bouquet di frutta candita e miele, è un vino vellutato, reso profondo da note sapide e minerali. Con dolci e pasticcini alla crema, ma anche con formaggi stagionati ed erborinati. Va servito a 14 °C. 29 euro.

❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **17 aprile**

JOLLY SPEZZAFAME

Verdure dissetanti e ricche
di minerali per **PICCOLI APPETITI**
di metà giornata o
per un menu dall'antipasto al dolce

A CURA DI ANGELA ODONE
RICETTE EMANUELE FRIGERIO
STYLING BEATRICE PRADA
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI



delicatamente agro

224
KILOCALORIE
a porzione



236
KILOCALORIE
a porzione

saporito

Tartara di cetrioli, menta e yogurt

IMPEGNO Facile

TEMPO 25 minuti

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g 2 cetrioli

400 g yogurt greco

4 gambi di sedano

1 lime - menta

olio extravergine di oliva - sale - pepe

PELATE i gambi del sedano con il pelapatate così da ottenere dei lunghi nastri.

Immergeteli in acqua e ghiaccio per 10'.

PELATE i cetrioli, privateli dei semi usando uno scavino e riduceteli in dadini. Conditeli con 40 g di olio, sale e pepe.

RACCOGLIETE in una ciotola lo yogurt, 2 cucchiari di succo di lime, 4-5 foglie di menta tritate finemente, olio, sale e pepe.

DISTRIBUITE nei bicchieri i dadini di cetriolo, la crema di yogurt e completate con i riccioli di sedano. Decorate a piacere con fettine di lime.

LO STILE IN TAVOLA

Bicchieri LSA International,
stecchi e pinze di legno CHS Group.

330
KILOCALORIE
a porzione

LO SCIROPPO
RENDE
IL FRULLATO
VELLUTATO
E DENSO



Pomodori, tonno e melanzane

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g melanzana
280 g polpa di tonno fresco a cubetti
4 pomodori camoni – aglio
basilico – salvia – timo – erba cipollina
olio extravergine di oliva – sale – pepe

DIVIDETE a metà la melanzana, incidete la polpa, ungete le due metà, disponetele su una placca e infornatele a 200 °C per 30'. Scavate poi la polpa, tritatela finemente e conditela con sale, pepe e olio.

PRIVATE i pomodori dei semi e riduceteli in dadini. Conditeli con 40 g di olio e sale.

PREPARATE un trito di salvia, basilico, timo ed erba cipollina. Scaldate una padella velata di olio con uno spicchio di aglio, eliminatelo, rosolatevi i cubetti di tonno per 2-3', poi passateli nel trito.

MESCOLATE il tonno con i pomodori.

DISTRIBUITE il battuto di melanzane nei bicchieri e completate con i pomodori e il tonno. Decorate a piacere con bucce di melanzana essiccate e basilico.

376
KILOCALORIE
a porzione



Frullato di albicocche e barretta di nocciole

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g albicocche snocciolate
160 g zucchero semolato
40 g farina di nocciole
40 g farina 00 – 40 g burro – 8 ciliegie

MESCOLATE la farina di nocciole con la farina 00, il burro morbido e 40 g di zucchero: dovrete ottenere un composto sabbioso.

FODERATE di carta da forno una placchetta e stendetevi il composto sabbioso, mettete in frigo per 30'. Poi infornate a 180 °C per 20'. Sfornate, tagliate a barrette e fate raffreddare.

FRULLATE le albicocche ottenendo un composto liscio.

PORTATE sul fuoco 65 g di acqua e 120 g di zucchero e cuocete lo sciroppo fino a 105 °C; fate intiepidire e unite le albicocche frullate.

DIVIDETE le ciliegie a metà, privatele del nocciolo e infilatele su 4 stecchi.

ACCOMODATE le barrette nei bicchieri, versatevi il frullato di albicocche e completate con gli stecchi di ciliegie. Decorate con un rametto di un'erba aromatica a piacere.

Orzo con pesto di rucola e ricciola

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

280 g polpa di ricciola
125 g orzo perlato
25 g rucola mondata
12 g mandorle pelate
1 finocchio – 1 peperone a fettine – limone
olio extravergine di oliva – sale – pepe

LESSATE l'orzo per 20'. Frullate la rucola con 65 g di olio, le mandorle, sale e pepe.

SCOLATE l'orzo, conditelo con la scorza di mezzo limone grattugiata, la rucola frullata e 3 cucchiaini di succo di limone. Distribuitelo in 4 bicchieri.

AFFETTATE finemente il finocchio e conditelo con olio, sale e pepe.

TRITATE finemente la polpa di ricciola, conditela con olio, sale e pepe e distribuitela nei bicchieri, unite il peperone, conditelo e completate con il finocchio.

➡ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **21 marzo**

POLPETTINE alle SPEZIE

Tipico cibo di strada, si servono a Mauritius con salse
che le rendono ancora più appetitose. Si possono preparare
con **TUTTI I TIPI DI LEGUMI**, senza mai
dimenticare un pizzico di garam masala

A CURA DI LAURA FORTI
RICETTA VITTORIO CASTELLANI
AKA CHEF KUMALÉ
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA



L'INGREDIENTE

GARAM MASALA, "SPEZIE CALDE" GIUNTE DALL'INDIA

Originaria del Nord dell'India, il *garam masala* è una miscela di spezie (*masala*), che nella denominazione e tradizione hindi è ritenuta calda (*garam*) per effetto della somma dei principi attivi contenuti nelle spezie che la compongono. Nelle diverse regioni del subcontinente indiano si incontrano svariate formule che, a una base comune di cardamomo verde, pepe nero, cumino e cannella, possono aggiungere molte altre spezie. Anche la denominazione varia in base alla formula e all'area di produzione. A La Réunion viene venduto nei mercati come *massalé*, in Martinica come *colombo*, in Indonesia come *gulai*, in Sri Lanka come *kormab*, mentre per gli inglesi rappresenta uno dei tanti *curry* indiani. Il *garam masala* può essere impiegato per cucinare ogni genere di piatto a base di carne, riso e verdure, anche se la presenza predominante di cumino lo rende particolarmente adatto ai piatti a base di legumi, che rende più digeribili.



CHEF KUMALÉ VITTORIO CASTELLANI

Giornalista e viaggiatore senza frontiere gastronomiche, si dedica da anni allo studio e alla divulgazione delle "cucine degli altri".



Gâteau piment

IMPEGNO Facile

TEMPO 35 minuti più 2 ore di ammollo

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 24 PEZZI

280 g chana dal (piselli gialli spezzati)

125 g yogurt bianco

semi di cumino – cannella in stecca
chiodi di garofano – semi di cardamomo
pepe nero in grani
scalogno – peperoncino piccante
prezzemolo – coriandolo fresco – lime
zucchero – olio di arachide – sale

1 PREPARATE il *garam masala*: tostate in una padellina 5 g di semi di cumino, 2,5 g di cannella, 2,5 g di cardamomo, 0,5 g di chiodi di garofano e 0,5 g di pepe nero in grani (vi servirà una bilancia di precisione). Muovetele con un cucchiaino per pochi secondi, finché non avranno sprigionato il loro profumo.

2 FRULLATE le spezie in un frullatore finché non avrete ottenuto una polvere.

3-4 AMMOLLATE i chana dal in acqua per almeno 2 ore, poi scolateli e frullateli con 40 g di scalogno sbucciato, un pezzetto di peperoncino, un ciuffo di prezzemolo, un cucchiaino di *garam masala* e sale.

5-6 MODELLATE 24 piccole polpettine con i legumi frullati schiacciandole leggermente e friggetele in olio di arachide a 180 °C, finché non saranno ben dorate. Preparate intanto la salsa per accompagnarle: mescolate lo yogurt con il succo di mezzo lime, un cucchiaino di zucchero, un pezzetto di peperoncino, un pezzettino di scalogno grattugiato, coriandolo fresco sminuzzato, un pizzico di *garam masala* e un pizzico di sale. Servite le crocchette calde con la salsina.

❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **3 febbraio**

LO STILE IN TAVOLA

Piatto CHS Group, tovagliolo azzurro Society by Limonta; frullatore con frullaspezie Kenwood.

L'INDICE dello CHEF

76
RICETTE
PROVATE
PER VOI

A colpo d'occhio potete individuare il piatto che vi piace,
valutare l'impegno e il tempo di preparazione: così la scelta
tra tutte le nostre proposte sarà facile e immediata

ANTIPASTI

	IMPEGNO	TEMPO	OGGI PER DOMANI	RIPOSO			PAGINA
Cracker e salsa ai peperoni	★★	1 ora	●			✓	24
Friselle, verdure estive e acciughe	★	50'					80
Gâteau piment	★	35'		2 h	✓	✓	113
Insalata di avocado e sgombrò	★	15'			✓		72
Involtoni di tonno affumicato con provolone	★	15'	●		✓		65
Mazzetti di seppia e pancetta	★	20'		30'			78
Melone allo zenzero con frutti di mare	★	45'			✓		77
Orzo con pesto di rucola e ricciola	★	30'					111
Panino arabo con pesce spada e tonno	★	20'					41
Polpettine con tonno al naturale	★	40'	●				65
Pomodori, tonno e melanzane	★	35'			✓		111
Salsa con tonno sott'olio e capperi	★	15'	●				65
Sorbetto di anguria e pompelmo con ricciola	★	30'		1 h			80
Spiedini di pollo e salsa di arachidi	★★	35'					81
Spugna di melone e polvere di prosciutto	★★	1 ora					30
Tartara di cetrioli, menta e yogurt	★	25'			✓	✓	110
Tomatokeftedes, crocchette di pomodoro	★★	30'		30'		✓	69
Tortino di cuscus verde con alici	★★	30'		8 h			40
Tortino di riso Venere e triglie croccanti	★★	1 ora e 15'					21
Vitello tonnato	★	1 ora e 40'	●				79

PRIMI piatti & Piatti unici

Cavatelli con polpettine di pollo	★★	1 ora e 15'					83
Chicche, mozzarella e peperoni	★	25'					70
Crema di peperone rosso e mozzarelle farcite	★★★	1 ora e 20'				✓	44
Cuscus ai pistacchi con verdure e pollo	★	50'		1 h			105
"Gattò" di patate, rucola e peperoni verdi con pomodori	★★	2 ore				✓	47
Gazpacho "alla griglia"	★	50'	●		✓	✓	37
Gazpacho all'italiana	★	45'			✓	✓	37
Gazpacho classico	★	25'	●	2 h		✓	34
Gazpacho con riso Basmati al salto	★	30'				✓	35
Gazpacho di zucchine	★	45'				✓	36
Lasagne al pesto e ricotta	★	20'		20'		✓	74
Mezzi paccheri al tonno e limone	★	25'					72
Mini canederli in crema aromatica	★	1 ora					39
Paccheri con vongole e seppie	★★	50'					85
Purè di fave con uovo e salsiccia	★	1 ora					67
Ravioli capresi	★★	1 ora e 15'				✓	54
Ravioli di ricotta e rana pescatrice	★★	1 ora		30'			84
Risotto ai profumi del Sud	★	35'			✓	✓	84
Spaghetti con ventresca	★	30'					61

SECONDI di pesce

	IMPEGNO	TEMPO	OGGI PER DOMANI	RIPOSO	PAGINA
Astice al forno con burro e scalogno	★	25'		✓	89
Cozze all'ascolana in sugo di pomodoro	★★	1 ora			88
Dentice, ribes e salsa di cipolle	★	1 ora e 30'		✓	87
Pesce spada alla camomilla	★	30'		✓	88
Spiedini di rana pescatrice	★	20'			74
Tartara di tonno con gelato di mandorle	★	1 ora e 10'			64
Trancio di tonno scottato con prosciutto crudo	★	30'		✓	62

SECONDI di carne, uova e formaggio

Carpaccio e salsa piccante di pesca	★	20'			41
Filetto di agnello in guscio croccante	★★	1 ora e 10'			99
Galletto alla paprica affumicata	★★	1 ora			97
Involtoni di melanzane e di carpaccio	★★	1 ora			107
Omelette e fagiolini	★	35'		✓	73
Roast-beef alla senape e salsa creola	★★	1 ora e 30'	●	25 h	98
Straccetti di manzo e cetrioli	★	15'			71
Uova cremose nelle verdure	★	35'		✓	98

VERDURE


Bavarese di pomodoro e verdure	★★	1 ora e 20'	●	8 h	94
Cipolle di Tropea su crema di daikon	★★	1 ora e 45'		✓	95
Condijun	★	20'		15'	33
Frittelle di melanzane con maionese rossa	★★	1 ora e 30'		✓	93
Frittelle verdi di borragine	★★	50'		✓	45
Ratatouille con frutta secca	★	50'	●	✓	92
Rosette con pane alla menta e limone	★	50'		✓	91
Zucchine ripiene	★★	2 ore		✓	95

DOLCI & Bevande

Albicocche sullo stecco	★	50'	●	5 h	✓	58
Cake di carote e albicocche	★	1 ora e 20'	●		✓	102
Crostata meringata con crema di fragole	★★★	1 ora e 20'		45'		101
Cubetti di macedonia	★	15'	●	6 h	✓	58
Fragole al basilico	★	20'		2 h	✓	57
Frullato di albicocche e barretta di nocciole	★	1 ora	●		✓	111
Gelato al cocco e carpaccio di mango	★	1 ora	●		✓	102
Ghiacciolini di frutta mista	★	20'	●	4 h	✓	103
Granita di frutto della passione	★	30'		4 h	✓	59
Macedonia di frutta mista e pomodori	★	40'		3 h	✓	49
Pesche con gelato e salsa di albicocche	★	10'			✓	71
Semifreddo al latte e menta con biscotto al cacao	★★	1 ora e 30'	●	4 h e 30'	✓	109
Sorbetto alla ciliegia e Sangue di Giuda	★	20'		1 h	✓	48
Torta soffice ai frutti rossi	★	10'		1 h	✓	75

LEGENDA

- ★ Facile
- ★★ Medio
- ★★★ Per esperti

-  Senza glutine
-  Vegetariana

- Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

MARIANNA VITALE del ristorante Sud di Quarto (NA), che ha dato vita a un pranzo alla Chef's Table di Electrolux. Sotto, Anna Prandoni, Direttore esecutivo La Cucina Italiana; Monica Ferreri, Direttore marketing e comunicazione laRinascenza; Paola Castelli, Vice President Special Interest Media Condé Nast; Andrea Sarri, Presidente JRE e Fiammetta Fadda, Contributing Editor La Cucina Italiana.



**Chef's Table
Electrolux**



SFIDANTI *ai* FORNELLI

Le donne dei JRE e lo chef de La Cucina Italiana a *confronto* sul
palco di Taste, grazie a Electrolux

A CURA DI MICHELA BERNARDI

La Cucina Italiana con lo chef Davide Negri ha lanciato il guanto di sfida e *le rappresentanti dei Jeunes Restaurateurs d'Europe* l'hanno raccolto: durante la manifestazione milanese Taste si è combattuta una singolar tenzone a colpi di forchetta, che ha messo a confronto i piatti della tradizione e la loro versione creativa. **Originarie di diverse regioni italiane**, le cuoche hanno interpretato una ricetta della loro terra trasformandola in un'idea nuova. Lo chef Negri, al contrario, ha ricreato il piatto della tradizione, in pieno stile La Cucina Italiana. Gli stessi ingredienti hanno dato vita a due creazioni completamente diverse, nelle quali l'abilità dei due contendenti e la tecnologia hanno sempre contribuito di pari passo a raggiungere il risultato finale. Non c'è vincitore, se non la cucina nella sua totalità: ogni piatto era speciale, sia nella sua versione classica sia in quella innovativa. Se volete riproporre la sfida anche a casa, potete scoprire le ricette sul nostro sito www.lacucinaitaliana.it

DAVIDE NEGRI & ISIDE DE CESARE



MARIANNA VITALE



AURORA MAZZUCHELLI



CARLA ARADELLI



NADIA MOSCARDI



BIOCLIMATIC PLANET

OPERA & VISION

Opera e Vision sono le nuove pergole bioclimatiche che offrono straordinario comfort proteggendo dal sole e pioggia. Le lame orientabili permettono di modulare l'intensità della luce e il naturale ricircolo dell'aria, per un ambiente perfetto per clima e luminosità. Realizzate su misura, in alluminio e acciaio inox, si possono completare con chiusure in tessuto integrate alla struttura o con vetrate perimetrali e una raffinata illuminazione a led. Con la qualità e il servizio Pratic, dal 1960.

Pratic
THE OPEN AIR CULTURE



DOWNLOAD
THE APP

Info al Numero Verde 800 58 67 10
Lun - Ven 8.00-12.00 / 14.00-18.00
www.pratic.it - pratic@pratic.it

I nostri PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi.

Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: www.lacucinaitaliana.it

ASA Selection

www.asa-selection.com

Berndes

distr. Allufion
www.berndesitalia.com

Bitossi Home

www.bitossihome.it

Bormioli Rocco

www.bormiolirocco.com

Ceramiche Nicola Fasano

www.fasanocnf.it

CHS Group

www.chsgroup.it

florirà un giardino®

www.floriraungiardino.com

Jannelli & Volpi

www.jannellievolti.it

Kenwood

www.kenwoodworld.com

Laboratorio Pesaro

www.lpdesignfactory.it

Lineasette

www.lineasette.com

LSA International

distr. Malno
www.lsa-international.com

Marino Paint & Wallpapers

www.marinodecorazioni.it

Moneta

distr. Allufion

www.moneta.it

MV% Ceramics Design

www.mv-ceramicsdesign.it

Novità Import

www.novitahome.com

Ramponi Milano

www.ramponisrl.it

Richard Ginori 1735

www.richardginori1735.com

Society by Limonta

www.societylimonta.com

Tagina Ceramiche d'Arte

www.tagina.it

Tescoma

www.tescomaonline.com

Unomi Laboratorio di Ceramica

cristina.boselli@gmail.com

Villa D'Este Home Tivoli

www.villadestehometivoli.it

Virginia Casa

www.virginiacasa.it

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di telefonare al n. 199.133.199, oppure inviare un fax al n. 199.144.199. Indirizzo e-mail: abbonati@condenast.it. Il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.

Subscription rates abroad Subscription orders and payments from Foreign countries must be addressed to our worldwide subscription Distributor: Press di S.r.l. c/o CMP Brescia, via Dalmazia 13 - 25197 Brescia (Italy). Subscribers can pay through Credit Card (American Express, Visa, Mastercard) or by cheque payable to Press di S.r.l. Orders without payment will be refused. For further information, please contact our Subscription Service: phone +39.02.45467962 - fax +39.02.45467231. Prices are in Euro and are referred to 1-year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	12	€ 87,00	€ 147,00
GQ	12	€ 62,00	€ 98,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	12	€ 63,00	€ 80,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
L'UOMO VOGUE	10	€ 71,00	€ 112,00
VOGUE ACCESSORY	4	€ 23,00	€ 38,00
VOGUE BAMBINI	6	€ 49,00	€ 70,00
VOGUE SPOSA	4	€ 32,00	€ 49,00
VOGUE GIOIELLO	4	€ 34,00	€ 57,00
VANITY FAIR	52	€ 165,00	€ 235,00
WIRED	12	€ 68,00	€ 78,00
MYSELF	12	€ 55,00	€ 78,00

LA CUCINA ITALIANA

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Piazza Castello 27 - 20121 MILANO

Presidente e Amministratore Delegato GIAMPAOLO GRANDI

Editorial Director FRANCA SOZZANI

Vice Presidente GIUSEPPE MONDANI

Executive Vice President Chief Operating Officer DOMENICO NOCCO

Deputy Managing Director FEDELE USAI

Senior Vice President Advertising & Branded Solutions ROMANO RUOSI

Senior Vice President Digital MARCO FORMENTO

Communications Director LAURA PIVA

Production Director BRUNO MORONA

Consumer Marketing Director ALBERTO CAVARA

Human Resources Director CRISTINA LIPPI

Director Administrative ORNELLA PAINI

Financial Controller LUCA ROLDI

In the USA: The Condé Nast Publications Inc.

Chairman: S.A. NEWHOUSE, Jr.

CEO: CHARLES H. TOWNSEND

President: ROBERT A. SAUERBERG, Jr.

Editorial Director: THOMAS J. WALLACE

Artistic Director: ANNA WINTOUR

In other countries: Condé Nast International Ltd.

Chairman and Chief Executive: JONATHAN NEWHOUSE

President: NICHOLAS COLERIDGE

Vice Presidents: GIAMPAOLO GRANDI, JAMES WOOLHOUSE AND MORITZ VON LAFFERT

President, Asia-Pacific: JAMES WOOLHOUSE

President, New Markets: CAROL CORNELL

Director of Licenses, New Markets: NATASCHA VON LAFFERT

President and Editorial Director, Brand Development: KATRINA DOBROTVORSKAYA

Vice President & Senior Editor, Brand Development: ANNA HARVEY

Director of Planning: JASON MELES

Director of Talent: THOMAS BUCALIE

Director of Acquisitions and Investments: MORITZ VON LAFFERT

Global: Condé Nast E-commerce Division

President: FRANK ZAYAN

The Condé Nast Group of Magazines includes:

VOGUE, ARCHITECTURAL DIGEST, GLAMOUR, BRIDES, SELF, GQ, VANITY FAIR, BON APPÉTIT, CN TRAVELLER, ALLURE,

WIRED, LUCKY, TEEN VOGUE, THE NEW YORKER, W, DETAILS, GOLF DIGEST, GOLF WORLD

France

VOGUE, HOUSE & GARDEN, BRIDES & SETTING UP HOME, TATLER, THE WORLD OF INTERIORS, GQ, VANITY FAIR,

CN TRAVELLER, GLAMOUR, CONDÉ NAST JOURNAL, GQ STYLE, LOVE, WIRED

Germany

VOGUE, VOGUE HOMMES INTERNATIONAL, AD, GLAMOUR, VOGUE COLLECTIONS, GQ, AD COLLECTOR,

VANITY FAIR, VOGUE TRAVEL IN FRANCE, GQ LE MANUEL DU STYLE

Italy

VOGUE, L'UOMO VOGUE, VOGUE BAMBINI, GLAMOUR, VOGUE GIOIELLO, VOGUE SPOSA, AD, CN TRAVELLER, GQ,

VANITY FAIR, GQ STYLE, WIRED, VOGUE ACCESSORY, MYSELF, LA CUCINA ITALIANA

Japan

VOGUE, GQ, VOGUE NOVIAS, VOGUE NIKOS, SPORABELLA, CN TRAVELLER, VOGUE COLLECTIONS, VOGUE BELLEZA,

GLAMOUR, SPORABELLA PORTUGAL, AD, VANITY FAIR

Spain

VOGUE, GQ, VOGUE GIRL, WIRED, VOGUE WEDDING

Taiwan

VOGUE, GQ

Thailand

VOGUE, GQ, AD, GLAMOUR, GQ STYLE, TATLER, CN TRAVELLER, ALLURE

Mexico and Latin America

VOGUE MEXICO AND LATIN AMERICA, GLAMOUR MEXICO AND LATIN AMERICA, AD MEXICO,

GQ MEXICO AND LATIN AMERICA

India

VOGUE, GQ, CN TRAVELLER, AD

Published under Joint Ventures:

Brazil

Published by Editora Condé Nast S.A.

VOGUE, CASA VOGUE, GQ, GLAMOUR, GQ STYLE

Spain

Published by Ediciones Comelpi, S.L.

5 MEDIA

Published under License:

Australia

Published by NewsLifeMedia

VOGUE, VOGUE LIVING, GQ

Bulgaria

Published by 5 Media Dsm Ltd.

GLAMOUR

China

Published under copyright cooperation by China Pictorial

VOGUE, VOGUE COLLECTIONS

Published by IDG

MODERN BRIDE

Published under copyright cooperation by Women of China

SELF, AD, CN TRAVELLER

Published under copyright cooperation by China News Service

GQ, GQ STYLE

Czech Republic and Slovakia

Published by CZ-ee

LA CUCINA ITALIANA

Germany

Published by Financa Media GmbH

LA CUCINA ITALIANA

Hungary

Published by Axel Springer-Budapest Kiadó Kft.

Korea

Published by Doosan Magazine

VOGUE, GQ, VOGUE GIRL, ALLURE, W, GQ STYLE

Middle East

Published by Arab Publishing Partners EE-LLC

CN TRAVELLER

Poland

Published by Burela International Polska.

GLAMOUR

Portugal

Published by Edições SPM de Publicações, S.A.

VOGUE, GQ

Romania

Published by Media Group S.A.

GLAMOUR, GQ

South Africa

Published by Condé Nast International Magazines (Pty) Ltd.

HOUSE & GARDEN, GQ, GLAMOUR, WISE & GARDEN GOURMET, GQ STYLE

The Netherlands

Published by G + J Nederland

GLAMOUR, VOGUE

Published by F&J Publishing Group B.V.

LA CUCINA ITALIANA

Published by Sennelager Media Co. Ltd.

VOGUE

Turkey

Published by Uygur Media Group

VOGUE, GQ

Published by MC Basim Yagmci Kocim Hemederi Tic. LTD

LA CUCINA ITALIANA

Ukraine

Published by Publishing House DMH LLC.

VOGUE

La Cucina Italiana - Direttore Responsabile Ettore Mozzetti. Copyright © 2014 per le Edizioni Condé Nast. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizione Condé Nast S.p.A. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Tutti i diritti riservati. Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Com. 1, DGB - MI. Distribuzione per l'Italia: SO.D.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsano (MI), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Romano (Milano), tel. 02.5753911, fax 02.5753906, www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito Lombarda, Comenius - Printed in Italy. Numeri arretrati: € 12,00 (incluse spese di spedizione). Custodia per 12 numeri € 14,00 (incluse spese di spedizione). Per informazioni: tel. 02.84402232 (dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 14.00); e-mail: arrotati.quotidianum@rotolito.com o acquisto diretto sul sito www.aiefard.com



Questo periodico è iscritto
alla Federazione Italiana
Editori Giornali



Accertamenti
Diffusione Stampa
Certificato n. 7807
del 18-12-2013



CENA D'ESTATE

RICETTE FRESCHE DA CONDIVIDERE

*Piatti sfiziosi da assaporare
con gli amici
per una festa in terrazza*

Non perdetevi il numero di **AGOSTO**

SNACK AL BICCHIERE

*Benessere da gustare
in trasparenza*



PRIMI PIATTI

*Una crema che sorprende
e altre invitanti
ricette con pasta e riso*

A TUTTA CREMA

*Morbidi, dolcissimi
semifreddi
da offrire a fine pasto*



Non SOLO AUTO!

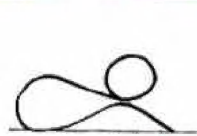
Famoso in tutto il mondo per aver disegnato alcune tra le più belle vetture contemporanee, è anche un buongustaio che negli anni Ottanta si è divertito a creare un **FORMATO DI PASTA**. Che gli ha valso la copertina del Newsweek

DI DANIELA GUAITI

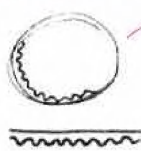


GIORGETTO GIUGIARO

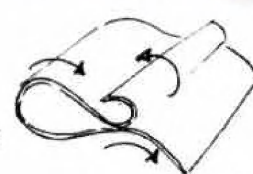
Eleganza, innovazione, funzionalità. È lo stile di produzione di Giorgetto Giugiaro: treni, trattori, arredi, ma soprattutto automobili, come quelle di serie degli anni '60-'70 o i prototipi capaci di anticipare il XXI secolo. Figlio e nipote di pittori, Giugiaro proietta la sua creatività sul disegno tecnico. Il risultato è la bellezza al servizio dell'industria. Non stupisce, quindi, il suo interesse per la cucina che è gusto, ricerca e bellezza. Proprio come piace a lui.



Il progetto per le Marille, la pasta ideata da Giugiaro



La forma fu ispirata da congegni industriali



Nome Giorgetto.
Cognome Giugiaro.
Professione Designer.
Il suo motto Ogni giorno un compito in classe da svolgere con serietà, intuizione ed equilibrio.
Il suo motto in cucina Disciplina e passione.
Se fosse un piatto sarebbe Penne al sugo con vodka.
Il suo piatto preferito Maltagliati con toma e rape di Caprauna, il piccolo comune in provincia di Cuneo.
Il piatto che detesta Quelli con le rape rosse.
La sua bevanda preferita Vino bianco.
Il suo chef preferito Gualtiero Marchesi.
Il suo libro di cucina preferito Il quaderno

di ricette della mia mamma, con i suoi appunti, i ritagli, le sottolineature.
Il suo programma televisivo gastronomico preferito Hell's Kitchen Italia, del mio amico Carlo Cracco.
Il suo più grande fiasco ai fornelli Un piatto di pasta, appena sposato: volevo fare bella figura, ma non ho rispettato le regole fondamentali, ho versato pasta e sale nell'acqua fredda... un vero fiasco!
Il suo successo ai fornelli Penne alla San Pietroburgo con tartufo. Pasta, patate lesse, concentrato di pomodoro, parmigiano, burro, panna, peperoncini, vodka, cognac e, naturalmente, una grattata di tartufo bianco d'Alba.
Il suo approccio alla cucina,

fedele o anarchico? Fedele.
Quanto conta l'aspetto estetico in un piatto? Molto, perché il piatto lo si gusta prima con gli occhi.
Ha disegnato anche un formato di pasta...
Nel 1983 mi fu proposto di disegnare una pasta corta, a cui fu dato il nome di Marille: ne fui entusiasta. Presi spunto dal dettaglio di un veicolo industriale per ottenere due ovali che si intersecavano a formare un'onda. Inventare una pasta mi è costato più tempo che concepire un'automobile!
Da quando conosce La Cucina Italiana?
Da sempre.
Un saluto per la Redazione?
Bon aptit! (in piemontese, n.d.r.).

Vuoi cambiar disco?

grattugia julienne a
manovella con 3
dischi HANDY



tescoma.

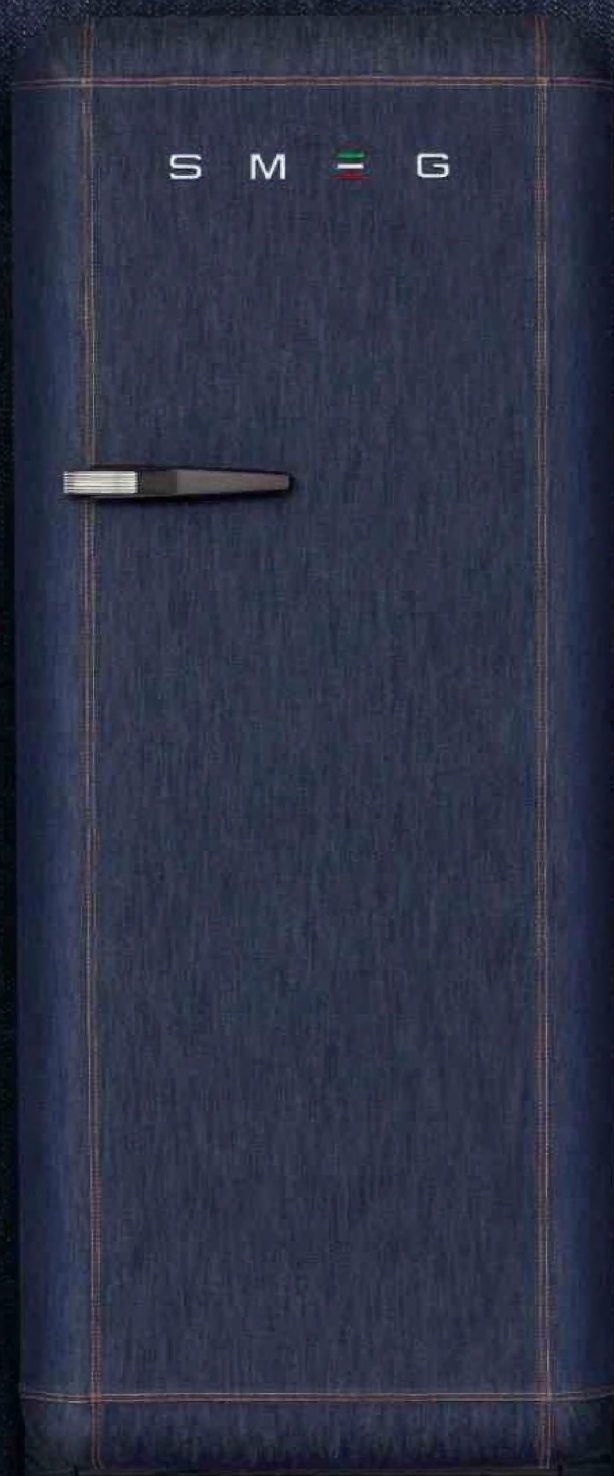
la passione in cucina.



Cucinare è la tua passione? Noi abbiamo
tutti gli strumenti giusti per le tue ricette.

È ora di mangiar sano:
ti aiutiamo con lo speciale frutta&verdura!
Tutti gli utensili giusti per preparare i prodotti
freschi di stagione... dal 19 maggio al 31 luglio,
trova i punti vendita che aderiscono alla promozione e
ritira il tuo ricettario. Scopri di più su www.tescoma.it

 **smeg**
tecnologia che arreda



www.smeg50style.com